

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Права, публічного управління та національної безпеки  
Кафедра Психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Недашківська Оксана Михайлівна

УДК 159.922

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**  
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра, кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ О.М. Недашківська

**Керівник роботи**  
Можаровська Тетяна Вікторівна  
Кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри  
Кандидат психологічних наук  
Доцент

Литвинчук Алла Іванівна

\_\_\_\_\_   
підпис

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти Недашківська Оксана Михайлівна захистила  
кваліфікаційну роботу з оцінкою:  
сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_  
за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Недашківська О. М. Психологічні чинники резильєнтності особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У рамках магістерської роботи проведено теоретичне дослідження феноменів резильєнтності особистості та її психологічних чинників; емпіричне дослідження структурних компонентів та ключових процесуальних складових резильєнсу.

У першому розділі роботи сформульовано авторське визначення резильєнсу та резильєнтності; розроблена теоретична модель психологічних чинників резильєнтності, яка включає чотири взаємопов'язані компоненти: самоуправління, спрямованість, можливості та характер.

В другому розділі роботи здійснено систематичний аналіз методологічних підходів до емпіричного вивчення психологічних чинників резильєнтності особистості та обґрунтовано добір психодіагностичних методик, релевантних до авторської теоретичної моделі резильєнтності.

Проведений у третьому розділі роботи аналіз даних дозволив емпірично підтвердити, що модель психологічних чинників резильєнтності – самоуправління–спрямованість–можливості–характер – є інтегральною, системною та такою, що відображає реальну структуру феномену. Кожен компонент має свій емпіричний критерій вимірювання і водночас функціонує у взаємозв'язку з іншими, що свідчить про цілісну природу психологічної стійкості.

Результати дослідження розширюють наукове уявлення про психологічну стійкість, поглиблюють розуміння механізмів резильєнтності та можуть стати основою для розробки діагностичних інструментів, корекційно-розвивальних програм і практичних рекомендацій щодо підвищення адаптаційного потенціалу дорослої особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові слова: адаптація, адекватність, виклик, випробування, динамічність, ефективність, здатність, компетентність, можливості, мотивація, невизначеність, процес, резильєнс, резильєнтність, самоуправління, спрямованість, стійкість, стратегія, характер.

## ABSTRACT

Nedashkivska O. M. Psychological factors of personality resilience. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's work contains data from a theoretical study of the phenomena of personality resilience and its psychological factors and an empirical study of the structural components and key procedural components of resilience.

The first section of the work represents the author's definition of resiliency and resilience and the theoretical model of psychological factors of resilience developed by the authors, which includes four interrelated components: self-management, personality orientation, capabilities and character.

The second section of the work provides a systematic analysis of methodological approaches to the empirical study of psychological factors of individual resilience and justifies the selection of psychodiagnostic methods relevant to the author's theoretical model of resilience.

The data analysis conducted in the third section of the work allowed us to empirically confirm that the model of psychological factors of resilience – self-management– personality orientation –capabilities–character – is integral, systemic and reflects the real structure of the phenomenon. Each component has its own empirical measurement criterion and at the same time functions in interaction with others, which indicates the holistic nature of psychological resilience.

The results of the study expand the scientific understanding of psychological resilience, deepen the understanding of resiliency mechanisms and can become the basis for the development of diagnostic tools, correctional and developmental programs and practical recommendations for increasing the adaptive potential of an adult personality in the face of modern social challenges.

Keywords: adaptation, adequacy, challenge, trial, dynamism, effectiveness, capability, competence, opportunities, motivation, uncertainty, process, resilience, self-management, orientation, stability, strategy, character.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                 | 7  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br>ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....                          | 11 |
| 1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену резильєнтності<br>особистості .....                                            | 11 |
| 1.2. Психологічні чинники резильєнтності особистості .....                                                                  | 21 |
| 1.3. Механізми формування та розвитку резильєнтності особистості .....                                                      | 31 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                  | 33 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО<br>ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ<br>ОСОБИСТОСТІ .....  | 35 |
| 2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування вибору психодіагностичних<br>інструментів .....                                  | 35 |
| 2.2. Комплекс методик для емпіричного дослідження психологічних чинників<br>резильєнтності особистості .....                | 37 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                 | 43 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ<br>РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....                                  | 45 |
| 3.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження<br>психологічних чинників резильєнтності особистості ..... | 45 |
| 3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....                                                     | 47 |
| 3.2.1. Результати дослідження провідних копінг-каналів за методикою<br>BASIC Ph .....                                       | 47 |
| 3.2.2. Результати дослідження особистісних характеристик за опитувальником<br>TIPI UA .....                                 | 51 |
| 3.2.3. Результати дослідження самоконтролю та самоуправління за SCMC .....                                                  | 53 |

### 3.3. Рекомендації щодо формування, підтримки та розвитку резильєнтності

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| особистості .....                | 56 |
| Висновки до розділу 3 .....      | 59 |
| ВИСНОВКИ .....                   | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... | 66 |
| ДОДАТКИ .....                    | 73 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні умови життя, позначені високим рівнем стресу, невизначеності та кризовими подіями, особливо в контексті воєнних реалій України, вимагають від особистості здатності адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих впливів. Водночас нездатність підтримувати стабільне функціонування в умовах тиску призводить до зниження психологічного благополуччя, втрати життєвого контролю, формування почуття безпорадності та психосоматичних порушень.

Резильєнтність розглядається в сучасній психології як здатність до позитивної адаптації, подолання труднощів, відновлення після стресу та використання кризових ситуацій як ресурсу для розвитку. Однак у науковому дискурсі досі не існує єдиного підходу до трактування цього феномену: його розглядають як особистісну рису, процес, стан або інтегральну здатність; відсутня також узгодженість щодо структури, механізмів і чинників резильєнтності. Це зумовлює потребу в її теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні.

Праці Дж. та Дж. Блок, Е. Вернер, С. Мадді, М. Селігмана, Б. Фредріксон, А. Мастен, М. Раттера, М. Саркара та інших науковців заклали основи вивчення психологічної стійкості, однак питання її психологічних чинників залишається відкритим. В українському науковому просторі (С. Богданов, Н. Гусак, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Хамініч та ін.) активно розробляються моделі розвитку резильєнтності в умовах тривалої травматизації, воєнного конфлікту та соціальної нестабільності, що підсилює соціальну значущість даного дослідження.

Отже, дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості є актуальним як з наукового, так і з практичного погляду, оскільки створює підґрунтя для розроблення психологічних програм підтримки, відновлення та розвитку стресостійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

**Метою дослідження** теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити психологічні чинники резильєнтності особистості, розробити та апробувати їх

модель, визначити специфіку прояву резильєнтності у різних соціально-демографічних групах; розробити рекомендації щодо формування, підтримки та розвитку резильєнтності особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності, структури та механізмів резильєнтності особистості.
2. Узагальнити психологічні чинники резильєнтності та визначити їх змістові характеристики і класифікацію.
3. Описати теоретичну модель резильєнтності особистості.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості із застосуванням комплексу психодіагностичних методик.
5. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження.
6. Сформулювати висновки та окреслити тематику можливих подальших емпіричних досліджень резильєнтності особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен резильєнтності особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники резильєнтності особистості.

**Гіпотеза дослідження:** Резильєнтність особистості формується у результаті розвитку її основних компонентів, а саме: самоуправління, спрямованості, можливостей та характеру особистості, які перебувають у процесі взаємодії.

**Теоретико-методологічна база дослідження.** В основу дослідження феномену резильєнтності особистості покладено сукупність базових теоретичних положень, принципів, моделей та підходів, що розкривають це поняття. Загальний огляд феномену резильєнтності, аналіз витоків та особливостей поняття здійснено В. О. Готич, Н. Є. Гусак, Т. О. Ларіною, А. Мастен, Т. М. Титаренко, В. А. Чернобривкіною, В. М. Чернобривкіним та іншими. Системний аналіз поняття, виокремлення структурних зв'язків між елементами цілісної системи резильєнтності та визначення їх функціональних зв'язків здійснено у дослідженнях Т. О. Ларіної, С. Мадді, А. Мастен, Т. М. Титаренко, К. Фольке, Д. Хеллерштайн,

В. А. Чернобривкіної, В. М. Чернобривкіна; аналіз поняття крізь призму різноманітних підходів надано у працях Д. Асонова, В. О. Готич, Г. П. Лазос, О. Хаустової та інших.

**Методи дослідження:** Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз науково-теоретичної літератури з вказаної проблеми; синтез, порівняння, узагальнення та моделювання); емпіричні (опитування, тестування); психодіагностичні методики: тест «BASIC Ph» – для визначення домінуючих копінг-каналів та способів психологічного реагування на стрес; опитувальник «Шкала самоконтролю та самоуправління» – для визначення рівня довільної регуляції, здатності до управління власною поведінкою, емоціями та планування діяльності, що є ключовим психологічним чинником резильєнтності; опитувальник TIPI UA – для оцінки базових особистісних рис (екстраверсії, доброзичливості, відкритості, сумлінності та емоційної стабільності).

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилося в травні – липні 2025 року на базі підприємства ТОВ «Комтех Полісся» м. Житомир.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає в тому, що вони підтверджують: розвиток резильєнтності не потребує наявності виняткових якостей, адже необхідні для психологічної стійкості вміння, навички та особистісні характеристики можуть формуватися і розвиватися впродовж життя. Результати дослідження засвідчують, що усвідомлене зміцнення самоконтролю, мотиваційної сфери, комунікативних здібностей, емоційної регуляції та адаптивного мислення сприяє підвищенню здатності особистості протистояти стресу, ефективно відновлюватись і трансформувати кризові ситуації у ресурс розвитку.

Отримані дані можуть бути використані для розроблення психопросвітницьких програм, тренінгів, психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на формування резильєнтності, з акцентом на доступне пояснення її механізмів і розвиток базових психологічних навичок.

**Апробація результатів дослідження.** Результати теоретичних та емпіричного дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи», що проводилась 11 квітня 2025 року у Черкаському державному технологічному університеті; на IX Всеукраїнській студентській конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» 19 вересня 2025 року у місті Дніпро та на IX Міжнародній студентській науковій конференції «Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень» 28 листопада 2025 року у місті Рівне.

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 64 найменування (з них 35 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає 96 сторінок, основний зміст роботи викладено на 51 сторінці. Робота містить 12 таблиць та 41 рисунок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену резильєнтності особистості**

Появою концепції резильєнтності у психології ми завдячуємо американській психологині Еммі Вернер. Її 40-річне лонгітюдне дослідження дітей з неблагополучних сімей стало основою для вивчення факторів психологічної стійкості. Воно змістило фокус науковців з вивчення виключно патологій та факторів ризику на дослідження захисних механізмів та адаптивних якостей. Тоді ж з'явився термін *resilient* – відновлюваний [64].

Виявленню «захисних факторів» та внутрішніх якостей, які допомагають «вижити» всупереч обставинам, були присвячені праці багатьох інших вчених, котрі, так само як Е. Вернер, досліджували резильєнтність дітей та підлітків. Одним з таких дослідників був Н. Гармезі. Він розглядав стійкість як здатність до успішної адаптації, збереження стану благополуччя незважаючи на труднощі та вважав, що одним з індикаторів резильєнтності є «здатність компетентно діяти навіть в умовах значного стресу» [40].

М. Раттер також наголошував на динамічній природі резильєнтності та вважав її результатом взаємодії індивіда та його оточення. Британець зауважував, що наявність у дітей певних «захисних факторів» може пом'якшувати або нейтралізувати вплив ризикованих ситуацій та припускав, що досвід подолання помірного стресу може посилити резильєнтність. Вивчаючи стійкість особистості, науковець враховував також генетичні впливи та життєвий досвід досліджуваних. Раттер вважав, що ніхто не має повної стійкості до стресу, і, що резильєнтність варіюється в залежності від контексту та часу [55].

Л. Мерфі ініціювала дослідження того, як діти справляються зі стресовими обставинами та викликами, тобто які стратегії та механізми подолання використовують. У своїй роботі Мерфі просунулась від визначення факторів, що роблять індивідів більш чутливими до негативного впливу стресу до копінг стратегій та до того, як досвід подолання труднощів може сприяти особистісному розвитку [50].

Однією з провідних дослідників у галузі психологічної резильєнтності (стійкості) є А. Мастен. Вона стверджує, що резильєнтність впливає зі звичайних, базових процесів людського розвитку. Діти та дорослі мають вроджений потенціал до стійкості, який формується, підтримується та розвивається впродовж усього життя. Мастен розглядає резильєнтність як здатність людини, сім'ї, спільноти успішно адаптуватися до викликів, що загрожують її функціонуванню або розвитку. Найпотужнішими системами захисту та адаптації є базові речі: турботливі стосунки, власні навички (самоконтроль, планування, комунікативні навички, позитивна самооцінка), соціальна підтримка, здоровий розвиток мозку (можливість вчитись на власному досвіді). Психологічну стійкість можна і потрібно розвивати через освіту, виховання та цілеспрямовані втручання. Починати плекати резильєнтність бажано в такі періоди, як раннє дитинство, рання юність та перехід до дорослого життя, коли в людині є «підвищена пластичність та потенціал для трансформації». Мастен підкреслює важливість контексту (сім'я, школа, спільнота, культура) у формуванні резильєнтності. Вона розглядає як різні системи взаємодіють щоб допомогти дітям і сім'ям долати труднощі (наприклад, через програми для тих, хто зіткнувся з бідністю, безпритульністю, війною чи стихійними лихами) [48].

Якщо спочатку резильєнтність досліджували працюючи з дітьми та підлітками, то у 2000-х роках фокус досліджень розширився. Науковці почали вивчати психологічну стійкість в інших демографічних групах (люди похилого віку) та контекстах (різні етнічні групи, представники різних культур),

досліджувати резильєнтність людей, котрі мали різні захворювання, перебували в зонах військових конфліктів, тощо. Подальші роботи А. Мастен, М. Раттера теж еволюціонували, щоб охопити ширші теми.

Міжнародні команди вчених вивчають як культурні чинники та етнічна приналежність впливають на здатність людей долати травматичні події.

Одним з тих, хто досліджує культурно-контекстуальне розуміння резильєнтності є М. Унгар. Він зазначає, що те, що вважається адаптивною поведінкою в одній культурі (наприклад, певна форма протесту), може бути не таким в іншій. Дотримання культурних практик, цінностей, вірувань та відчуття приналежності до спільноти є важливими ресурсами, які сприяють добробуту під час стресу та негараздів. Культура забезпечує основу для розуміння світу, впливає на прийняття рішень та дає відчуття ідентичності. Вона визначає, які механізми подолання вважаються прийнятними та ефективними. Наприклад, в одній культурі стійкість може проявлятися через колективну підтримку та взаємодопомогу, тоді як в іншій – через автономію та самостійність. Інколи може виникати напруженість між індивідом і культурою, коли особистий досвід або індивідуальні потреби вступають у протиріччя з культурними нормами чи очікуваннями. Сама здатність культури та індивіда адаптуватися до змін і є одним з ключових аспектів резильєнтності. Гнучкість у застосуванні культурних шаблонів дозволяє індивідам знаходити унікальні шляхи подолання труднощів, які все ще резонують з їхнім культурним корінням. Психологічна стійкість формується та підтримується через складну взаємодію між особистим досвідом, культурними нормами та контекстом у якому все це відбувається [60].

Дослідження психологічної стійкості людей похилого віку кинули виклик уявленню про літніх людей як виключно вразливу групу, показуючи, що вони часто демонструють високий рівень резильєнтності, опираючись на життєвий досвід та сенс життя. Дослідники виявили, що такі фактори як оптимізм, пошук та знаходження сенсу життя, а також соціальна підтримка, є ключовими предикторами

резильєнсу у літніх людей, які пережили травму чи хворобу. Дж. Бонано, відомий своїми дослідженнями психологічної стійкості у контексті горя, втрати та травми, підкреслював універсальність резильєнтності та, водночас, його чутливість до вікових, культурних та контекстуальних особливостей [33].

Дослідники активно вивчали довгострокові наслідки травматичних подій, пов'язаних з війною та міграцією. Г. Шаммі досліджував резильєнтність серед населення, яке проживає в умовах постійного конфлікту, зокрема в Ізраїлі та Палестині, а також роль соціальних служб у підтримці психологічної стійкості [57].

В україномовній літературі з психології *resilience* перекладають як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, стресостійкість, психологічна пружність, використовують терміни «резильєнс» та «резильєнтність». Резильєнтністю, як правило, називають здатність особистості до відновлення, а резильєнсом – сам процес відновлення. В. О. Готич проводить порівняльний аналіз понять «стійкість» та «життєстійкість». Життєстійкість (*hardiness*), на її думку, вимірюється на індивідуальному рівні, як особистісна риса. Стійкість (*resilience*) може поширюватись також на соціальні системи та є динамічним процесом. Спільними рисами цих понять автор вважає те, що вони «стосуються важкого і непростого досвіду; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати» [6].

Т. В. Можаровська пише, «що поняття «резильєнтність», «резильєнс», «стресостійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність», «посттравматичне зростання» можна вважати близькими за значенням, але вони все-таки не тотожні. Тому слід чітко їх розмежовувати задля уникнення помилок у використанні» [17, с. 232].

Згідно з дослідженнями Д. Асонова та О. Хаустової резильєнс означає позитивну динамічну адаптацію і може розумітися по-різному залежно від мови та контексту. В англomовній науковій літературі його найчастіше розглядають як здатність повернутися до попереднього рівня функціонування або швидко

відновитися. Українські науковці часто вбачають у резильєнсі відповідь на стрес. Деякі автори пов'язують резилієнс з набуттям нових позитивних рис та якостей після успішного подолання кризи. Більшість авторів вважає психологічну стійкість динамічним процесом, третина вважає її певною здатністю, рідше резильєнтність розглядається як результат (наслідок), а інколи – як індивідуальна риса. Важливими чинниками, що можуть впливати на процес резильєнсу, прискорюючи, або сповільнюючи його, але не тотожними процесу, Д. Асонов та О. Хаустова називають життестійкість та копінг-стратегії [2].

Дослідники Н. Є. Гусак, В. А. Чернобривкіна та В. М. Чернобривкін, описують два основні підходи до бачення феномену психологічної стійкості: *ego-resiliency* та *resilience*. Згідно першого підходу резильєнтність – це вроджена властивість, яка захищає людину від руйнівного впливу стресів, травм та інших несприятливих подій запобігаючи розвитку психічних розладів та проявляється через такі якості як міцність характеру, винахідливість, вміння імпровізувати, адаптивність. Згідного іншого – це постійний динамічний процес формування чи розвитку сил і ресурсів адаптації та відновлення. Ці науковці виділяють такі види стійкості як індивідуальна, стійкість родини та резильєнс громади. Ключовими аспектами індивідуальної стійкості є адекватна позитивна самооцінка; опора на власні сили та соціальна чуйність, необхідна для ефективної взаємодії з оточенням. Стійкість родини залежить від системи переконань і цінностей, ефективності організаційних та комунікативних процесів. Резилієнс громади – це процес, який об'єднує адаптивні здібності групи людей для ефективного функціонування та адаптації після потрясінь чи конфліктів [7].

В. О. Климчук зосереджує свої дослідження на споріднених із резильєнсом темах, зокрема на психології посттравматичного зростання. У своїх працях він посилається на теорії, що стосуються зміни світосприйняття та порушення базових припущень людини про світ після травми. Це свідчить про його інтерес до глибинних процесів адаптації. Ключовим елементом посттравматичного зростання

автор вважає пошук сенсу в пережитій травмі та переосмислення подій. Таке зростання не є автоматичним наслідком травми. Йому можна та потрібно сприяти в процесі психологічної допомоги та психотерапії, важливо побачити, не пропустити його зародження і фасилітувати його. Посттравматичне зростання – це позитивні зміни, які виникають внаслідок боротьби з надзвичайно складними життєвими ситуаціями. Вони можуть проявлятися в різних сферах життя. Це може бути поглиблення стосунків з іншими людьми; зміна життєвих пріоритетів та філософії життя; зростання особистісної сили та відчуття резильєнтності. Отже, посттравматичне зростання можна вважати ідеальним завершенням процесу стійкості (резильєнсу) [11].

Згідно бачень Дж. Вагнілд, резильєнтність «модерує» негативні наслідки стресу [61], а Д. Хеллерштайн вважає, що психологічна стійкість – це комплексне поняття, що поєднує фізичну (стресостійкість та толерантність організму) і психологічну резильєнтності. Психологічна стійкість включає соціальну підтримку, пошук сенсу у випробуваннях та використання психотехнологій для зменшення негативного впливу стресу. Резильєнтна особистість розглядає ситуації як виклики, а не загрози [41].

Д. Коуту надає три ключеві характеристики психологічно стійких особистостей: 1. непохитне прийняття реальності (не ігнорують проблем, не впадають у відчай, тверезо оцінюють ситуацію, якою б складною вона не була); 2. глибока віра в те, що життя має сенс (мають сильний внутрішній стрижень, систему цінностей або мету, яка надає сенсу їхнім випробуванням); 3. виняткова здатність до імпровізації (вміють знаходити рішення «на ходу», використовуючи те, що є під рукою, не зациклюються на єдиному можливому шляху). Для справжньої резильєнтності потрібно мати всі три перераховані вище характеристики [37].

С. Кайані у своїх дослідженнях визначає резильєнтність як ключовий захисний фактор у контексті взаємозв'язку між емоційним інтелектом, стійкістю та соціальною адаптацією. Вона стверджує, що психологічна витривалість та

стійкість відіграють важливу роль у покращенні психічного здоров'я та загального благополуччя індивіда [43].

Є. Л. Гергель та А. М. Гетьманенко розглядають психологічну стійкість як інтеграцію толерантності та життєвої стійкості. Згідно з їхнім підходом толерантність – це терпимість, що включає прийняття себе; інших людей, незалежно від їх відмінностей; життєвих обставин та світу в цілому. Вони вбачають в толерантності відкритість новому та емоційну резильєнтність. А життєстійкість у цьому контексті – це здатність бути стресостійким та адаптивним [5].

Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна зауважують, що, перебуваючи в процесі стійкості, людина здатна розвинути в собі необхідні їй в даному контексті (ситуації, реаліях) здібності щоб ефективно виконати поставлені завдання чи реалізувати соціальні функції. Отже, життєстійка людина активно взаємодіє зі світом, змінюючи не тільки навколишнє середовище, а й саму себе. Серед найважливіших ресурсів такої людини автори називають стійкість до стресу, емоційну стійкість та особистісну надійність (відповідальність, впевненість у собі, наполегливість та послідовність у діях). Вони ввели в корисування термін «психологічне опанування» для опису процесу вибору людиною копінг-стратегій. На їх думку цей процес може бути ефективним за умов, коли індивід правильно розуміє суть проблеми та її масштаби; має широкий вибір дієвих стратегій та достатній рівень зовнішніх та внутрішніх індивідуальних ресурсів [24].

Основними компонентами життєстійкості за С. Мадді є залученість, контроль та прийняття виклику. Лише коли людина переконана, що її життя та діяльність мають сенс, вона активно залучена у всі життєві процеси. В іншому випадку у неї виникає відчуття відторгнення та безпорадності. Контролем, у даному контексті, називають впевненість людини в тому, що вона може впливати на перебіг подій у своєму житті. Готовність людини діяти не маючи гарантій успіху, розглядати успіхи та невдачі з вдячністю, як безцінний життєвий досвід, Мадді називає «прийняттям ризику» [44].

М. Нінен розглядає стійкість (резильєнс) як активний і часом тривалий процес, відмінний від простого відновлення. Його підхід будується на принципах когнітивно-поведінкової терапії. Він наголошує на тому, що резильєнс – це процес, активна робота, що передбачає боротьбу, емоційне навантаження і потребує багато часу. Процес подолання потребує зусиль і не буває безболісним, він вимагає зміни мислення та поведінки. А тривалість процесу самовідновлення є індивідуальною для кожної людини [51].

М. Ціммерман також вважає стійкість (резильєнс) динамічним процесом та пропонує три моделі стійкості: компенсаторна, захисна та модель виклику. Компенсаторна модель описує процес стійкості, у ході якого індивід досягає позитивних результатів незважаючи на обставини, так як існують зовнішні та внутрішні фактори, що у конкретному контексті, компенсують вплив ризиків. У захисній моделі певні змінні зменшують тиск стресорів або тяжких обставин, захищають та «пом'якшують удар». Модель виклику демонструє як індивід може зростати під дією помірного чи керованого стресового впливу. Ціммерман досліджував резильєнс підлітків. Тож він приділяє особливу увагу потребі «уникати негативних траєкторій життя та розвитку», бо саме підлітки часто стикаються з неадекватними викликами [39].

К. Фольке у своїх роботах висвітлює сучасне мислення у парадигмі резильєнтності. Вміння передбачати кризи (очікувані ризики), конструктивного реагувати на зміни (планування дій на випадок несподіванок) та еволюціонувати (вдосконалювати знання) потрібне не тільки особистості, воно понад важливе для суспільства щоб ефективно вирішувати соціальні, політичні, економічні та екологічні питання. Фольке пропонує відійти від звичного сприйняття процесу стійкості (резильєнсу), як діяльності направленої на збереження стабільності, та побачити у цьому процесі адаптивну системну динаміку, здатність та вміння ефективно функціонувати у справжній невизначеності та використовувати її. Новизна бачення К. Фольке в тому, що він розглядає можливість навмисного

перетворення (трансформації), яка передбачає руйнування специфічної стійкості старого та формування стійкості нового. Зазначена стійкість стосується стійкості чогось до чогось або до когось. К. Фольке вдало використовує уявлення про загальну стійкість як здатність справлятися зі складністю, невизначеністю та несподіванкою, як таку, «що забезпечує джерело пам'яті, гнучкості, варіантів та інновацій для трансформації та може допомогти перетворити кризу на можливість» [38, с. 3].

Отже резильєнс за К. Фольке – це рекомбінація досвіду та знань, навчання разом зі змінами, перетворення криз на вікна можливостей і надання простору для або навіть керування трансформаціями для інноваційних шляхів [38].

П. Олссон проводить паралель між резильєнсом та керуванням кораблем під час шторму. Він наголошує, що це процес, який вимагає постійного навчання, самоорганізації та еволюції в умовах мінливого середовища, сповненого непередбачуваності. Олссон виділяє три ключові етапи цього процесу: утримання змін на плаву, пристосування до нових умов, покращення та оновлення стратегій руху [52].

Згідно поглядів Б. Уолкера, стійкість полягає не в застиганні чи поверненні до початкового стану, а в розумному, керованому розвитку через зміни. Це процес поглинання (абсорбування) впливів кризових явищ та самоперебудови. Головна мета цих змін – зберегти основні характеристики та ідентичність шляхом активного управління динамікою змін. Це парадоксальна, але важлива ідея: змінюватися, щоб залишатися собою; еволюціонувати разом зі змінами, а не опиратися їм. Уолкер пише про «наполягання на змінах», бо, щоб вижити в довгостроковій перспективі, людині чи системі необхідні внутрішні трансформації [62].

Психобіологи Д. Чарні, С. Немерофф та Д. Хеллерштайн розробили модель стійкості, яка наголошує на її багатовимірному характері та включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Вони розглядають резильєнс як складну взаємодію різних факторів, наголошують на вмінні не тільки

використовувати стратегії подолання, а й на здатності адаптувати свої стратегії залежно від ситуації. Автори підкреслюють важливість використання соціальної підтримки, необхідність мати позитивний світогляд, що передбачає оптимізм, віру у власні сили та здатність знаходити смисли у випробуваннях. Також потрібно вести здоровий спосіб життя та загартовуватись, пам'ятаючи, що наше тіло – наш ресурс [42]. Д. Хеллерштайн описує важливий механізм психологічної стійкості, який ґрунтується на концепції когнітивної переоцінки і полягає в інтерпретації стресової ситуації як виклику, а не загрози [41]. Реакцією нашого тіла на загрозу є активація нейроендокринної системи, що призводить до вивільнення кортизолу та адреналіну. Це викликає фізіологічний стан тривоги, підвищує кров'яний тиск і рівень цукру в крові, готуючи або до втечі, або до боротьби. Коли ми оцінюємо ситуацію як виклик, вона сприймається нами як така, що вимагає зусиль, але є керованою. Це активує симпатичну нервову систему, але з іншим гормональним профілем. Фізіологічно це призводить до більш ефективного функціонування серцево-судинної системи, підвищеної уваги та кращої когнітивної діяльності, а не паралізуючого страху. За словами Д. Чарні та С. Немерофф людина, яка відчуває виклик, є спокійною, вдумливою, повною ентузіазму та бадьорою, тоді як людина, яка відчуває загрозу, є тривожною, панічною, наляканою, агресивною та реактивною [36].

Г. П. Лазос описує чотири етапи досліджень феномену резильєнтності, які відображають еволюцію поглядів науковців на це явище. Перший етап характеризується фокусом на внутрішніх якостях та особистісних ресурсах, які дозволяють людині долати труднощі. Це був етап пошуку вроджених або набутих рис, що забезпечують виживання та адаптацію в кризових ситуаціях. На другому етапі відбувся перехід до розуміння стійкості як процесу. Дослідники зосередилися на взаємодії захисних факторів та факторів ризику та механізмах відновлення. На третьому етапі відбувся пошук та розробка конкретних методів способів впливу на процес стійкості (резильєнсу) особистості. На цьому етапі акцент змістився на

практичні аспекти; як можна розвинути, зміцнити або відновити резильєнтність за допомогою психологічних технік, програм підтримки, тощо. На четвертому етапі відбувається міждисциплінарне дослідження феномену. Резильєнтність визнається як універсальний принцип функціонування складних адаптивних систем. Феномен вивчається в контекстах людини, сім'ї, економіки, спільнот, суспільств, екосистем [15].

Результатом нашого теоретичного дослідження феномену стійкості особистості є авторське визначення стійкості (резильєнсу), «Психологічна стійкість (resilience) – це складний комплексний динамічний адаптивно-трансформуючий процес, що запускається особистістю у період проходження через об'єктивно складні випробування задля ефективного проходження від кризи до розвитку та позитивної трансформації з набуттям нових важливих навиків та знань, а інколи більш прогресивних сенсів, духовних цінностей та навіть визначенням нових траєкторій власного життя, підтримуючи при цьому оптимальний стан організму та зберігаючи власну ідентичність» [18]. Резильєнтність – це готовність, здатність та вміння запускати та ефективно проводити процес стійкості (резильєнс).

## **1.2. Психологічні чинники резильєнтності особистості.**

Теоретичний аналіз показує, що резильєнтність не є вродженою чи винятковою рисою; а аспектам резильєнсу можна навчати і навчатись. Тобто, резильєнтність можна формувати, підтримувати та підвищувати. Важлива роль належить психоедукації. Фахівці мають наголошувати на важливості формування, розвитку психологічної стійкості особистості та надавати інформацію про засоби, методи, інструментарій. Просвітницька робота має проводитись як фахівцями, так і спільнотами, сім'ями та кожною людиною індивідуально.

Про важливість резильєнтності особистості говорить саме її визначення. Вона, по суті, екзистенційна. Коли напруга певної життєвої ситуації стає більшою за помірну, має запускатись низка ефективних для зниження напруги думок та дій

– має розпочатись процес резильєнсу. За умови, що цей процес запущено, і він проходить вдало, людина, зберігаючи минулу ресурсність, набуває нової та йде в розвиток. В певних випадках, коли випробування надскладні, результатом процесу стійкості може бути незначна втрата минулої ресурсності з обов'язковим усвідомленням того, що це найкращий в даних умовах результат. Якщо процес резильєнсу не розпочався, або не був повним – людина опиняється на шляху до набуття або загострення психологічних проблем і розладів. Отже, розвиток резильєнтності особистості, підтримка та підвищення рівня психологічної стійкості є важливою метою терапії та профілактики.

А. Мастен, опираючись на «теорію розвитку», що об'єднала знання в багатьох дисциплінах, зосереджених на розвитку живих систем, починаючи від ембріології і генетики, поведінки до сімейних систем та екологічних моделей, пише, що розвиток людини формують багато унікальних взаємодій. Людина включена в інші системи, такі як сім'я, а пізніше школа, які, у свою чергу, вбудовані в системи вищого порядку, такі як громада. Резильєнтність індивіда виходить за межі окремого організму через взаємодію та зв'язки з іншими системами [47].

Існує разюча подібність у факторах або аспектах психологічної стійкості, визначених у різних літературах щодо резильєнтності дітей, сімей, шкіл, спільнот, культур і релігій. Загальні захисні фактори, описані на різних рівнях у цих різних людських системах, включають наступне: соціальний зв'язок; почуття причетності; оптимізм або позитивний погляд; значення якого надають проблемі; вміння опановувати свої почуття; самоєфективність або колективна ефективність; навички вирішення проблем; виконавча функція. Набір навичок, описаний як виконавча функція, включає навички спрямовувати увагу на досягнення своїх цілей, ігнорувати відволікання, стримувати імпульси, здійснювати контроль над своїми діями [46].

У небайдужому до людини світі все більше спеціалістів працюють над розробкою рекомендацій, методик та стратегій як сприяти розвитку та підвищенню

резильєнтності особистості. Серед них моделі навчання батьківського менеджменту та спеціальні програми для вчителів та самих навчальних закладів з розробками спеціалізованих навчальних планів практикування модулів підвищення стійкості. А. Мастен та її колеги назвали «масштабуванням» резильєнсу поетапне зміцнення та посилення резильєнтності учителів, батьків, а потім, у процесі їх взаємодії, – учнів [46].

Навчання з питань успішного батьківства має допомогти виховати дітей у середовищі, яке сприяє психологічній стійкості, і звести до мінімуму виникнення порушень реакції на стрес у поколіннях. Крім того, навчальні програми для дітей, які зосереджені на побудові підтримуючих соціальних мереж, покращенні просоціальної поведінки та когнітивної переоцінки, а також на сприянні самоєфективності та самооцінці, можуть сприяти формуванню резильєнтності з раннього віку.

К. Берт та А. Пейзнік пишуть про кілька великомасштабних лонгітюдних досліджень резильєнтності з учасниками з дитинства чи підліткового віку до переходу до дорослого життя. Результати цих досліджень показали, що ключові фактори, включаючи позитивне функціонування сім'ї та стосунки з однолітками, зв'язки з підтримуючими дорослими та просоціальними романтичними партнерами, плановірність, самодисципліна та когнітивні здібності сприяють більш успішному переходу до дорослого життя та більш стійкому функціонуванню досліджуваних [35].

Один з найбільш повних переліків факторів успішного розвитку резильєнтності особистості синтезована Е. О. Грішиним окрім вище названого містить ще мотивацію успіху; ефективні копінг стратегії; високу адекватну самооцінку; життєстійкість; віру надію, сенс життя [8].

Існує багато тренінгових модулів для роботи з аспектами стійкості. Більшість таких моделей схожі за змістом та створені для того, щоб донести інформацію про можливості кожного з чинників стійкості та можливості кожної

людини підвищувати свою індивідуальну стійкість. Наведемо приклади таких моделей та проаналізуємо їх складові:

### **Модель «Стійкість для лідерів – 7 Cs стійкості»**

**Competence** (компетентність). Мій досвід дає мені знання щоб впоратись.

**Confidence** (впевненість). Я твердо переконаний, що маю силу та можливості справитись з труднощами. Не маю сумнівів та страху помилитись.

**Connection** (зв'язки). Я маю надійну мережу підтримки. Я можу покластись на сім'ю, друзів чи колег.

**Character** (характер). Моя віра в себе дасть мені впевненість, моя дружелюбність дасть мені право на підтримку, моє адекватне ставлення до ситуації допоможе мені спокійно приймати правильні рішення, моя воля змусить мене діяти.

**Contribution** (можливість зробити свій внесок). Мій вибір, моя присутність та моя діяльність має значення.

**Coping** (навики копіngu). Я маю власний цінний досвід та готовий скористаюся ефективними стратегіями з чужого досвіду.

**Control** (контроль). Я здатний керувати своїми емоціями, думками, поведінкою та діяльністю.

### **Модель 10 стовпів психологічної стійкості:**

1. Реалістичний оптимізм. Допомагає зберігати мотивацію та віру в успіх, але не ігнорувати реальність.
2. Сміливість. Допомагає боротися зі страхами, а не уникати їх.
3. Моральний компас. Надає діям сенсу, а людині відчуття приналежності до чогось важливого.
4. Релігія та духовність. Забезпечує внутрішній спокій, допомагає знайти відповіді на екзистенційні питання.
5. Соціальна підтримка. Діє як буфер проти стресу. Забезпечує ресурси та емоційну.
6. Рольові моделі. Демонструє можливі стратегії подолання, надихає.

7. Фізичні тренування. Знижує рівень гормонів стресу, покращує настрій та дає енергію.
8. Ясність розуму. Дозволяє приймати зважені рішення в кризових ситуаціях та уникати паніки.
9. Когнітивна та емоційна гнучкість. Допомогає швидко переорієнтовуватись, не застрягати на невдачах.
10. Сенс та вища мета. Надихає долати будь-які труднощі заради великої цілі.

Важливо зазначити, що не існує єдиної універсальної моделі розвитку резильєнтності. Кожна модель має свої особливості та може бути більш або менш ефективною. Проте аналіз складових найбільш повних моделей показує як багато загального в поглядах на стратегії підвищення психологічної стійкості. Різними словами всі ці моделі говорять про одні й ті самі чинники резильєнтності: про мотиваційну сферу (сенси та смисли, погляди та переконання, мету та цілі); про психологічну ресурсність або по-простому можливості особистості (здатності та здібності); про певні чесноти або риси характеру (морально-вольові та такі що, проявляються у ставленнях); про сферу, що криється у всіх факторах, назва яких починається з «само»: саморегуляція, самоконтроль, самокорекція, самопіклування, самоусвідомлення, тощо.

Систематизувати психологічні чинники резильєнтності особистості за будь-якими критеріями дуже важко через те, що психічні властивості, психічні стани та психічні явища знаходяться в складних динамічних взаємопояснюючих та взаємопороджуючих зв'язках. Так само, як і наука психологія переплітається у сучасному світі з іншими науками, наприклад соціологією. Деякі фактори, що впливають на стійкість особистості можна віднести до соціально-психологічних: виховання, наявність близьких стосунків, приналежність до релігійної громади, гумор тощо.

Колектив авторів (А. В. Семенова, А. М. Ващенко, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова), описуючи психологічну структуру особистості, виділяють чотири

основні компоненти особистості: самоуправління («Я»); спрямованість особистості; можливості особистості; характер особистості [23, с. 88-90].

Нами було прийнято рішення проаналізувати яку інформацію про психологічні чинники стійкості особистості несе кожен з цих компонентів:

1. Говорячи про **можливості** особистості, ми маємо на увазі її зовнішні та внутрішні ресурси, ті її здібності, без яких не може бути успішною її діяльність. Мова йде про здібності до навчання, комунікації, міркування, вирішення проблем, адаптації до нових ситуацій, здатність чинити опір, емоційна стабільність, тощо. Розумова здатність, яка охоплює ці здібності, називається інтелектом. Інтелект є психічним явищем, структуру якого утворюють: пізнання, оцінки ситуації, прийняття рішень та регуляції поведінки [7, с.144]. Від ефективності цих процесів залежать аспекти стійкості особистості, а відтак добре розвинені когнітивні здібності особистості є психологічним чинником резильєнтності.

Важливою функцією інтелекту, згідно досліджень Ж. Піаже, є взаємодія людини із середовищем через адаптацію. Піаже пише, що адаптація може бути двох видів: асиміляція – людина пристосовує ситуацію до своїх можливостей (ми вибираємо діяти і змінювати ситуацію) та акомодация – людина пристосовується до ситуації (ми змінюємо своє ставлення до ситуації) [53]. Вміння адаптуватися до нового, невідомого чи до невизначеності відіграє важливу роль у процесі резильєнсу.

Дослідники інтелекту, вивчаючи індивідуальні особливості мислення, пишуть про інтелектуальні властивості особистості [13, с.145-146]. Проаналізуємо як ці властивості впливають на аспекти процесу стійкості. Швидкість мислення – невідкладне прийняття нестандартних рішень у складних умовах. Глибина мислення – врахування всього відомого (свій та чужий досвід) і необхідного. Гнучкість мислення – перехід від неконструктивної думки до аналізу іншої. Стратегічність мислення – вибір адекватних стратегій. Імпульсивність мислення – здатність приймати ризиковані рішення; Самостійність мислення – власні

оригінальні способи вирішення завдань. Рефлексивність мислення – прогнозування через усвідомлення себе, своєї поведінки. Критичність мислення – бачити ситуацію такою як вона є, бути неупередженим та опиратись на докази. Широта мислення – погляд на проблему під різними кутами зору.

Отже, розвинені когнітивні здібності та пропрацьовані інтелектуальні властивості особистості є важливими психологічними чинниками резильєнтності особистості.

2. Коли людина переживає тяжкі часи, кажуть, що їй слід проявити **характер**. «Згідно з поглядами В. М. Мясіщева, характер є психічною своєрідністю людини, інтегралом усіх її властивостей, єдністю ставлення та способів її прояву в переживаннях й вчинках» [13, с.131]. Спробуємо розглянути характер як єдність ставлення до себе, до власних справ, до інших людей, до речей. Від ставлення людини до себе (самоповага, впевненість у собі, гідність, розумний егоїзм або протилежне) залежить самооцінка, фактично те, хто зіткнувся з труднощами: невдаха (занижена самооцінка), супермен (завищена самооцінка) або компетентна особистість (висока адекватна самооцінка). Людина, яка себе поважає, з розумінням ставиться до власних помилок та невдач. Це дозволяє їй спокійно і без самозвинувачень рухатись далі. Від ставлення до власних справ (рішучість, ентузіазм, сумлінність, серйозність або протилежні) залежить чи будеш ти ефективно діяти на результат. Чи є тобі до кого звернутись у разі потреби і чи спрацюють твої соціальні зв'язки залежить від твого ставлення до людей (комунікативність, коректність, чуйність, альтруїзм, принциповість, ввічливість або протилежні).

Дійсну основу характеру складають морально-вольові якості [23, с.90]. Якщо людина проявляється стосовно інших людей, оточуючого середовища та самої себе чуйно, по-доброму, справедливо, з почуттям обов'язку, честі тощо, то у часи випробувань вона прийматиме рішення керуючись моральними принципами, а відтак у неї є всі шанси зберегти свою цілісність (своє бачення добра і зла)

незважаючи на зовнішній вплив. Вольові ж якості (рішучість, наполегливість, мужність і самовладання) забезпечать свідому саморегуляцію поведінки, владу над собою.

Риси характеру людини, які свідчать про її адекватне справедливе позитивне ставлення до самої себе та світу підвищують аспекти стійкості.

3. Розглянемо **спрямованість** як систему потреб та інтересів, практичних установок. Саме потреби становлять основу мотиваційної сфери людини. Усвідомлюючи потребу в чомусь людина формує мотиви своєї поведінки та діяльності. Виникнення нових, відмінних від базових, потреб стимулює ціленаправлену активність людини. Тут і потреба у самозбереженні та у саморозвитку, у самоактуалізації, в повазі та самоповазі, в соціальних контактах, у безпеці.

Більшість дій має цільовий характер. Воля та характер особистості формуються в процесі подолання перешкод для досягнення цілей.

Компонентами структури спрямованості є потяги, бажання, наміри, інтереси, схильності, ідеали, світогляд, переконання. Ідеал надихає, стимулює розвиток людини та підтримує її впевненість у собі. Світогляд людини – це картина світу (справедливий, прекрасний, гуманний, сповнений добра чи протилежне) з його закономірностями (все на краще; добро переможе; темна ніч перед світанком, чи протилежне). Також це про життєві цілі та вміння їх правильно формулювати. Переконання, як система знань, підкріплених почуттями, дає готовність реалізувати власні цілі [23].

Підвищити стійкість особистості може правильно згенерована гуманістична спрямованість (наявність адекватних ідеалів, налаштована на позитив та конструктив мотиваційна сфера, віра в добро та справедливість).

4. **Самоуправління.** Академік І. П. Павлов писав, що людина – це система, якій притаманні саморегуляція, самовиправлення та навіть самовдосконалення. Мова йде про самосвідомість (я розпізнаю свої емоції та розумію свої почуття,

думки і вчинки); саморегуляцію (я управляю своїм психоемоційним станом, зберігаю психологічну рівновагу й ухвалюю зважені рішення); самоконтроль (я усвідомлено впливаю на свою поведінку з метою досягнення конкретних цілей); корекцію дій і вчинків; передбачення та планування життя й діяльності [23, с.90].

Самосвідомість допомагає людині зрозуміти які її емоції, думки чи поведінка спричиняють певні негативні чи позитивні сценарії або викликають стогнацію.

Розвинувши хорошу емоційну саморегуляцію людина тримає свої емоції під контролем. Така людина володіє техніками саморегуляції: підбадьорює себе коли почувається пригніченою; заспокоює себе коли їй тривожно, тощо. Вона має гнучкий діапазон емоційних і поведінкових реакцій. Ефективна поведінкова саморегуляція дозволяє людині відчувати одне, але діяти інакше. Наприклад, продовжувати пошук нової роботи в той час, коли почувається зневіреною; залишатись ввічливою з клієнтом, який грубо докоряє їй за те, що не в межах її впливу. Перебуваючи у стані емоційної рівноваги людині легше приймати зважені рішення та ефективно діяти.

Самоконтроль відбувається через утримування себе від імпульсивних реакцій у поведінці, які можуть погіршити ситуацію. Самоконтроль має бути добретренованим. Але важливо пам'ятати про грамотне використання енергії призначеної для гальмування імпульсів, акти самоконтролю витрачають обмежений ресурс. Навчаючись думати, а не просто реагувати на імпульс, людина стає розсудливою, допитливою, такою що любить навчатись, здатною ефективно бачити альтернативні точки зору; а ще людина позбавляється залежностей.

У часи випробувань дуже важливим є планування своєї діяльності і покрокове виконання запланованого. Великий успіх часто залежить від того, чи бачить людина свій успіх в малому, покроково, та, надихаючись, іде далі. Так само потрібним є розуміння можливості бути гнучким у своїх планах та діяльності пов'язаній з їх втіленням. Людина не боїться помилятися коли вона заздалегідь визначає одним з етапів своєї діяльності етап конструктивного оцінювання зробленого і можливого

внесення змін у свої стратегії, передбачає уточнення цілей та навіть приймає можливі втрати частини свого внутрішнього ресурсу як тимчасову необхідність.

Пропрацьоване, відрегульоване, усвідомлене, високорозвинене, ефективне самоуправління безумовно є психологічним чинником резильєнтності особистості.

Теоретичний аналіз та узагальнення підходів (А. Masten, М. Rutter, А. Bandura, Семенова А.В.) дозволили розробити теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності особистості, що включає компоненти: можливості, характер, спрямованість та самоуправління.



Рис. 1.1. Теоретична модель психологічних чинників резильєнтності особистості

Дані компоненти не функціонують ізольовано, а перебувають у взаємодії. Так, когнітивна гнучкість та оптимістичний стиль мислення (можливості) сприяють розвитку емоційної саморегуляції (самоуправління), що посилює здатність застосовувати ефективні копінг-стратегії. Адекватна самооцінка та впевненість у собі (характер) підтримують якість соціальних зв'язків (можливості), а соціальна підтримка, у свою чергу, підсилює мотиваційні ресурси (спрямованість) та стабілізує емоційний стан (самоуправління).

Отже, психологічні чинники резильєнтності слід розглядати як інтегративну систему, де кожен компонент одночасно є окремим ресурсом і каталізатором розвитку інших компонентів.

### **1.3. Механізми формування та розвитку резильєнтності особистості**

Резильєнтність як психологічний феномен розглядається не лише як інтегральна властивість, але як динамічний процес, що формується та реалізується через певні механізми. Науковці підкреслюють, що розвиток резильєнтності відбувається внаслідок діяльності психічних процесів саморегуляції, адаптації, копінгу та смислотворення. Саме ці механізми забезпечують здатність особистості зберігати психічну рівновагу, мобілізувати ресурси та відновлюватися після стресу [22], [45], [46], [55].

Механізм саморегуляції забезпечує здатність особистості управляти емоційними станами, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати психологічну рівновагу та здійснювати свідомий вибір поведінки. Згідно з підходами Саморегуляція включає процеси самоконтролю, корекції, самопідтримки та планування, що дозволяють особистості діяти відповідно до цілей, незважаючи на стресові обставини. Саморегуляція виступає інтегруючим механізмом, який поєднує когнітивні, емоційні та вольові аспекти резильєнтності.

Адаптаційний механізм пояснює здатність особистості пристосовуватися до нових умов, перебудовувати попередні моделі поведінки та здійснювати когнітивну переоцінку ситуації. Згідно з концепцією Ж. Піаже, психологічна адаптація реалізується через асиміляцію (активне пристосування ситуації до власних можливостей) та акомодацию (зміну власних реакцій відповідно до вимог ситуації). У контексті резильєнтності цей механізм допомагає зберігати сталість функціонування навіть у кризових умовах і сприяє розвитку гнучкості мислення [53].

Механізм копіngu забезпечує вибір особистістю стратегій подолання труднощів, що дають можливість конструктивного виходу зі стресової ситуації. У класичній моделі Р. Лазаруса і С. Фолкмана виокремлюють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг [14]. У контексті резильєнтності особливо значущими є активний копінг, соціальна підтримка, позитивна переоцінка та планограмна поведінка. При цьому переважаючі копінг-канали (за моделлю BASIC Ph) визначають індивідуальні способи реагування на стрес та ресурсність особистості.

Механізм смислотворення пояснює здатність особистості знаходити нові життєві смисли через переживання складних або травматичних подій. Цей механізм забезпечує не лише адаптацію, а й трансформацію – тобто післякризове зростання. Формування смислу підсилює внутрішню мотивацію, підтримує віру у власну ефективність та сприяє активізації духовно-ціннісних ресурсів [59].

Механізм мобілізації ресурсів охоплює здатність використовувати внутрішні (когнітивні, емоційні, характерологічні) та зовнішні (соціальна підтримка, екологічні умови) ресурси. За М. Раттером, дія ресурсів активується у взаємодії з середовищем, а не існує автономно, що підтверджує системний характер резильєнтності. Внутрішня мотивація, підтримувальні стосунки, ефективна комунікація й самоефективність є ключовими ресурсами, що запускають процес психологічної стійкості [55].

Таким чином, механізми резильєнтності реалізуються через взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціально-контекстуальних процесів. Вони забезпечують перетворення психологічних чинників на активні ресурси, що дозволяють особистості адаптуватися, зберігати суб'єктивне благополуччя та здійснювати позитивну особистісну трансформацію навіть в умовах стресу.

## Висновки до Розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показав, що феномен резильєнтності пройшов складний шлях розвитку – від уявлень про «вроджену стійкість» окремих індивідів до розуміння її як динамічного, багато-рівневого процесу, що формується у взаємодії особистості з мікро- та макросоціальним середовищем. Дослідження низки авторів, а також сучасні підходи до вивчення стійкості в умовах війни, міграції, хвороби та старіння засвідчують, що резильєнтність є універсальним механізмом адаптації й відновлення, чутливим до вікових, культурних, сімейних та суспільних контекстів.

Узагальнення сучасних теоретичних підходів дало змогу окреслити основні напрями розуміння психологічної стійкості: як вродженої або набутої якості (ego-resiliency), як процесу позитивної адаптації (resilience), як результату посттравматичного зростання, як властивості складних адаптивних систем (людина – сім'я – спільнота – суспільство – екосистема). Показано, що у науковому дискурсі поруч із поняттями «резильєнтність» та «резильєнс» активно використовуються терміни «життєстійкість», «психологічна пружність», «стійкість до стресу», які частково перекриваються за змістом, але не є тотожними. При цьому більшість дослідників розглядає психологічну стійкість як динамічний процес, що може цілеспрямовано формуватися і розвиватися, а не як фіксовану рису.

Аналіз західних та вітчизняних концепцій дозволив обґрунтувати авторське розуміння психологічної стійкості (резильєнсу) як складного, адаптивно-трансформуючого процесу, що запускається особистістю у період проходження через об'єктивно складні випробування та спрямований на перехід від кризи до розвитку і позитивної особистісної трансформації при збереженні ідентичності та оптимального функціонування. Резильєнтність, у цьому контексті, постає як готовність, здатність і вміння ініціювати та ефективно здійснювати процес стійкості.

Теоретичне осмислення психологічних чинників резильєнтності показало, що вони мають багатовимірний характер і не зводяться до однієї групи властивостей. У результаті критичного аналізу теоретичних положень було виокремлено чотири ключові компоненти, у межах яких можна систематизувати чинники резильєнтності: можливості особистості (когнітивні та інтелектуальні ресурси), характер (морально-вольові та ціннісні якості), спрямованість (мотиваційно-смилова сфера) та самоуправління (самосвідомість, саморегуляція, самоконтроль, планування і корекція поведінки). Показано, що розвинені когнітивні здібності, рефлексивність, гнучкість мислення, емоційна стабільність, адекватна самооцінка, відповідальність, наполегливість, гуманістична спрямованість, здатність до смислотворення, а також ефективні процеси самоуправління є базовими психологічними чинниками резильєнтності.

Окрему увагу приділено механізмам формування та розвитку резильєнтності – саморегуляції, адаптації (через асиміляцію та акомодацию), вибору та реалізації копінг-стратегій, смислотворенню та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Обґрунтовано, що саме через дію цих механізмів психологічні чинники перетворюються на активні ресурси, які забезпечують здатність особистості не лише витримувати стресові впливи, а й використовувати кризові ситуації як поштовх до посттравматичного зростання.

Узагальнення теоретичних підходів та емпіричних даних дало можливість розробити авторську теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності особистості, в якій інтегровано структурні компоненти особистості (можливості, характер, спрямованість, самоуправління) та показано їх взаємозв'язок і взаємовплив. Модель відображає системний, багаторівневий характер резильєнтності й слугує концептуальною основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників стійкості особистості, вибору методичного інструментарію та інтерпретації отриманих результатів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### **2.1 Теоретико-методологічне обґрунтування вибору психодіагностичних інструментів**

Перші наукові дослідження феномену психологічної стійкості особистості та її детермінант мали переважно лонгітюдний характер, деякі з них тривали десятиліттями. Їх методологічною основою були природні спостереження, аналіз біографічних даних і документів, що забезпечувало отримання об'єктивної інформації про адаптацію індивідів у реальних життєвих умовах. Згодом дослідницький інструментарій почав розширюватися: до спостереження додалися напівструктуровані інтерв'ю та опитувальники, а пізніше – стандартизовані психодіагностичні методики. Саме поєднання якісних і кількісних підходів стало підґрунтям для виявлення психологічних чинників резильєнтності та закономірностей їх взаємодії з факторами ризику.

Накопичений емпіричний матеріал дав змогу перейти від описового аналізу до розробки теоретичних моделей резильєнтності та створення стандартизованих методик оцінювання її структурних компонентів. Те, що на ранніх етапах вивчалось як «захисні фактори» та їх взаємозв'язок із чинниками ризику, згодом сформувало концептуальне підґрунтя дослідження психологічних детермінант резильєнтності. А дослідження механізмів адаптивної поведінки та подолання стресу – дало основу для виокремлення та аналізу копінг-стратегій як ключових процесуальних складових резильєнтності.

Активна розробка нових психодіагностичних методик обумовлена не лише зростанням теоретичних знань, але й розширенням сфер практичного застосування концепції резильєнтності. Сьогодні відповідні методики використовуються не тільки в психологічному консультуванні та психотерапії для виявлення порушень адаптивного потенціалу особистості, але й у сфері менеджменту – при доборі

персоналу, оцінюванні лідерського потенціалу та ресурсності фахівців. Окремий напрям становить використання психодіагностичного інструментарію для оцінки стресостійкості та резильєнтності кандидатів на військову службу, особливо у підрозділах підвищеного ризику.

Враховуючи багатовимірність, динамічність і контекстуальну зумовленість феномену резильєнтності, її оцінювання повинно бути комплексним, що передбачає застосування декількох методик, спрямованих на діагностику різних її аспектів – когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних, поведінкових і соціальних. Універсальної методики, яка дозволила б повноцінно визначити рівень і готовність особистості до ефективного проходження процесу резильєнсу, не існує, оскільки сама стійкість є інтегративним, багатокомпонентним і процесуальним утворенням.

За об'єктом дослідження ми б хотіли виокремити три основні групи методик:

1. Методики, що мають на меті визначити наявність стійкості, незалежно від того як саме автори методик називають цей феномен (життєстійкість, стресостійкість, резильєнтність, тощо). Найвідомішими з таких методик є: «Опитувальник життєстійкості» авторства С. Мадді, «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона», коротка шкала резильєнтності «BRS», шкала Его-резильєнтності «ERS», «Опитувальник професійної життєстійкості» авторства О. М. Кокуна, тощо.
2. Методики, що визначають наявність та вимірюють кількісні показники різних аспектів резильєнсу. Палітра таких методик значна та охоплює вивчення базових рис характеру та його морально-вольові аспекти; здібності особистості та її зовнішні та внутрішні ресурси; мотиваційну сферу (спрямованість) та навички саморегуляції, самоконтролю (самоуправління). Це «Методика діагностики толерантності до невизначеності» авторства С. Баднера, невербальний тест інтелекту «Прогресивні матриці Равена», методика «Адаптивність», шкала загальної самоєфективності «GSI» авторства

Р. Шварцера, «Методика Q-сортування В. Стефансона», «Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач», розроблена Т. Елерс, «Шкала локусу контролю» авторства Дж. Роттера, «Тест дослідження вольової саморегуляції», розроблений А. Зверьковим, тощо.

3. Методики, що досліджують якими копінг-стратегіями та як часто користується особистість в тяжких кризових ситуаціях. Серед них «Опитувальник способів подолання стресу» авторства Р. Лазаруса та С. Фолкмана, «Методика копінг-механізмів» Е. Хеймса, «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Паркера, опитувальник стратегій долаття стресових ситуацій «SACS» Л. Хобфолла, тест копінг-стратегій «CISS» Н. Ендлера та Д. Паркера, багатомірний опитувальник копіngu «COPE» Ч. Карвера, «Методика індикатор копінг стратегій» Д. Амірхан, ізраїльська модель подолання стресу «BASIC Ph», розроблена М. Лахадом, тощо.

## **2.2. Комплекс методик для емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості**

Розроблена теоретична модель психологічних чинників резильєнтності особистості, яка включає чотири структурні компоненти – самоуправління, спрямованість, можливості та характер, – передбачає добір психодіагностичного інструментарію, що або комплексно оцінює ресурсний потенціал особистості, або дозволяє виміряти кожен компонент окремо. Такий підхід відповідає системному баченню резильєнтності як інтегративного феномена, в якому кожен компонент виконує автономну функцію, але водночас є взаємопов'язаним із іншими.

Для найбільш повного вивчення психологічних ресурсів особистості доцільним є застосування методик, розроблених на основі концепції сильних сторін характеру (Character Strengths) та чеснот (Virtues), запропонованої С. Петерсоном і М. Селігманом. Дослідники, здійснивши порівняльний аналіз основних світових філософських та релігійних традицій, виокремили шість універсальних чеснот,

притаманних більшості культур протягом трьох тисячоліть: мудрість і знання, мужність, людяність, справедливість, помірність, трансцендентність.

Оскільки чесноти є надто узагальненими для прямої психодіагностики, позитивна психологія зосередилася на 24 сильних сторонах характеру, які репрезентують поведінкові прояви цих чеснот і можуть бути емпірично виміряні. Саме ці характеристики відображають особистісні ресурси, що забезпечують адаптацію, гнучкість, стресостійкість та здатність до позитивної трансформації – тобто ключові аспекти резильєнтності.

1. Чеснота мудрості та знання (вимірювання її складових дасть змогу частково розкрити компонент «можливості» теоретичної моделі психологічних чинників підвищення стійкості особистості). Сильні сторони, які супроводжують цю чесноту, включають отримання та використання знань: творчість, допитливість, розкутість, любов до навчання.

2. Чеснота мужності (вимірюємо морально-вольові аспекти нашого компоненту «характер»). Сильні сторони: досягнення цілей, незважаючи на те, що їй протистоїть: хоробрість, наполегливість, цілісність, життєздатність.

3. Людяність (вимірюємо ще один аспект нашого «характер» – ставлення до інших та до світу). Сильні сторони: турбота про інших і дружнє ставлення до них: кохання, доброта, соціальний інтелект.

4. Чеснота справедливості (поєднання аспектів «характер» – ставлення до інших та до світу та «спрямованість» нашої моделі). Сильні сторони, які супроводжують цю чесноту, включають ті, які створюють здорову та стабільну спільноту: бути активним громадянином, соціально відповідальним, лояльним та членом команди; справедливість; лідерство.

5. Чеснота поміркованості (вимірювання її складових покаже рівень нашого компоненту «самоуправління»). Сильні сторони, які включені в цю чесноту, це ті, які захищають від надмірностей: прощення і милосердя; скромність; розсудливість; саморегуляція і самоконтроль.

6. Чеснота трансцендентності (більш повно розкриє рівень «спрямованості»). Сильні сторони, які супроводжують цю чесноту, включають ті, які створюють зв'язки з більшим всесвітом і надають значення: цінування краси та досконалості; подяка; надія; гумор і грайливість; духовність; цілеспрямованість.

Українська дослідниця О. С. Штепа розробила опитувальник психологічної ресурсності особистості ОПРО, до структури якого було включено 15 шкал. Розглянемо в площинах яких шкал є можливості для вимірювання кожного з компонентів моделі психологічних чинників підвищення стійкості особистості:

1. Самоуправління: шкала 9 «Робота над собою» (саморозуміння та самозміни на основі рефлексії); шкала 11 «Відповідальність» (здатність чинити згідно з власними переконаннями); шкала 12 «Знання власних психологічних ресурсів»; шкала 13 «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси»; шкала 14 «Уміння вміщувати власні психологічні ресурси».

2. Спрямованість: шкала 4 «Успіх»; шкала 7 «Віра у добро»; шкала 10 «Самореалізація у професії»; шкала 11 «Відповідальність».

3. Можливості: шкала 1 «Упевненість у собі» (здатність довіряти собі; адекватне сприймання причин неуспіхів; уміння наполягати на своєму); шкала 6 «Творчість» (неординарність; відмова від типових життєвих сценаріїв; наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій); шкала 8 «Прагнення до мудрості» (уміння вчитися; прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу; уміння передавати іншим свої знання).

4. Характер: шкала 2 «Доброта до людей» (неконкурентне сприймання оточуючих; неконфліктність; поблажливе ставлення до інших); шкала 3 «Допомога іншим» (альтруїзм; уміння підтримувати та надихати; толерантність); шкала 5 «Любов» (підтримка близької людини; вміння радіти її успіхам; відсутність заздрощів; сприяння саморозвитку близької людини).

Шкала 15 «Загальний рівень психологічної ресурсності особистості» охоплює всі чотири компоненти нашої моделі і несе інформацію про уміння бути, залучати, використовувати, тощо [28].

ОПРО розроблено для визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Це опитувальник із 67 пунктами самооцінки, призначений для використання дорослими. Обчислення результатів відбувається через визначення відповідності відповіді респондента до ключа опитувальника.

Кожен з цих опитувальників містить у собі можливості для емпіричного дослідження, що зможе підтвердити або спростувати нашу теоретичну гіпотезу. Відносним мінусом використання опитувальника VIA є його об'єм, що збільшує затрати часу на його проходження, а відтак на відповіді респондентів впливатимуть такі чинники як втома, неможливість чи небажання зконцентруватись, і це відобразиться на об'єктивності та точності результатів дослідження. Опитувальник ОПРО є маловідомим.

Тест «BASIC Ph» був розроблений у рамках теорії копінг ресурсів професора Мулі Лахад. Досліджуючи внутрішні ресурси, які допомагають людям справлятися з труднощами та долати стрес попри складні життєві обставини, М. Лахад помітив, що реакція на стрес у кожної людини унікальна, але в основі успішного подолання труднощів лежать спільні ресурси. На основі своїх досліджень та практичної роботи професор виділив шість ключових способів, за допомогою яких, люди справляються зі стресом. Так сформувалася модель «BASIC Ph», її назва є акронімом, у якому кожна літера позначає ресурс: **B**elief (віра та переконання); **A**ffect (емоцій та почуття); **S**ocialization (соціальні зв'язки); **I**magination (уява, творчість); **C**ognition (раціональне мислення); **P**hysical (тіло, здоров'я). Основна мета проведення тесту «BASIC Ph» – визначити які, з вище перерахованих, ресурси люди використовують активно/неактивно, надмірно/недостатньо, легко/важче. Тест заохочує учасників замислитись над особистими внутрішніми та зовнішніми ресурсами що допомагають їм впоратись з викликами. У нашому емпіричному

дослідженні тест «BASIC Ph» можна використати для виявлення психологічних чинників стійкості особистості у контексті «можливостей» та «спрямованості» особистості.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової спрямований на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Цей опитувальник містить 46 пунктів самооцінювання. Підрахунок показників опитувальника проводиться за допомогою «ключів». Неприйнятною для застосування данного інструменту в нашому дослідженні є країна походження автора.

Спираючись на основоположну роботу Ф. Канфера, Міллер і Браун сформулювали семиступеневу модель саморегуляції. У цій моделі поведінкова саморегуляція може спотворюватися через невдачі або недоліки на будь-якому з цих семи кроків: отримання актуальної інформації; оцінка інформації та її порівняння з нормами; запуск змін; пошук варіантів; складання плану; виконання плану; оцінка ефективності плану (що повертається до кроків 1 і 2). Опитувальник складається із 63 пунктів для самооцінювання та призначений для вимірювання узагальненої здатності регулювати поведінку з метою досягнення бажаних майбутніх результатів. Деякі дослідники намагалися звести SRQ до короткої форми, яка надійно вимірювала б основні компоненти. Так у 2014 році з'явилась іспанська скорочена модель SSSRQ, основною розробницею якої є М. С. Пічардо. Іспанська коротка анкетна саморегулювання налічує 17 пунктів, які формують 4 шкали: постановка мети, наполегливість, прийняття рішень, навчання на помилках. Після проходження перевірки її рекомендовано доопрацювати.

Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) розроблена американським науковцем П. Мезо вимірює адаптивні саморегуляційні навички подолання та оцінює навички самоконтролю та самоуправління (Self-control and self-management skills – SCMSk). Ф. Канфер та А. Бандура вбачали в SCMSk трикомпонентну

модель, що складається з трьох взаємозалежних процесів: самомоніторингу (SM), самооцінювання (SE) і самопосилення (SR). Існує українськомовна адаптація методики SCMS – «Шкала самоконтролю та самоуправління», що складається з 16 тверджень поєднаних у 3 субшкали. Оцінки за методикою обчислюються у наступний спосіб: Самомоніторинг (SM) – сума 1, 3, 5, 8, 11, 14; Самооцінювання (SE) – сума 2, 6, 10, 12, 15; Самопосилення (SR) – сума 4, 7, 9, 13, 16; інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління» – сума 1- 16 (усі твердження субшкали SE мають зворотну шкалу нарахування балів). Дана методика може бути використана у нашому емпіричному дослідженні з метою вимірювання компонента «самоуправління» [21].

Емпіричне дослідження четвертого компоненту теоретичної моделі – «характер» (як сукупність ставлень до себе, до інших, до своєї діяльності та до речей) можливо здійснити за допомогою методик, котрі базуються на уявленні про п'ятифакторну модель особистості. Метою таких методик є виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість новому досвіду. Серед таких методик Big Five Inventory (BFI), NEO-Personality Inventory (NEO-PI), опитувальник «Велика п'ятірка» (BFQ), україномовна адаптація «Локатор великої п'ятірки», україномовна адаптація короткої методики п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (Ten Item Personality Inventory) С. Гослінга, П.Ренфру і В.Свонна. TIPI UA містить 10 пунктів, у кожному з яких наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними для досліджуваного. Кожен пункт – це пара характеристик, оцінювання яких відбувається за семи можливими варіантами; використовується одне оцінювання двох якостей, навіть якщо одна з них підходить більше, аніж друга. Для обчислення результатів використовується ключ [10].

## Висновки до розділу 2

Здійснено систематичний аналіз методологічних підходів до емпіричного вивчення психологічних чинників резильєнтності особистості та обґрунтовано добір психодіагностичних методик, релевантних до авторської теоретичної моделі резильєнтності. Проаналізовано динаміку наукових підходів до психодіагностики резильєнтності: від лонгітюдних спостережень та біографічного аналізу до використання стандартизованих тестів, що забезпечують валідне, надійне та кількісно вимірюване оцінювання структурних компонентів стійкості. Застосування стандартизованих методик дозволило перейти від описового розуміння феномену до операціоналізації його ключових складових – ресурсного потенціалу, копінг-стратегій, психологічних механізмів адаптації та процесуальної динаміки резильєнсу.

Обґрунтовано, що сучасна психодіагностика резильєнтності спирається на концепцію багатовимірності та інтегративності цього явища. Резильєнтність не може бути коректно виміряна за допомогою єдиної універсальної методики, оскільки включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, характерологічні, поведінкові й соціально-контекстуальні аспекти. Це зумовлює необхідність застосування комплексного підходу, який передбачає поєднання методик різних типів: загальних шкал стійкості, опитувальників психологічної ресурсності, методик оцінювання копінг-стратегій та інструментів визначення особистісних характеристик.

З метою емпіричної перевірки теоретичної моделі психологічних чинників резильєнтності особистості, що включає чотири компоненти – самоуправління, спрямованість, можливості та характер, – було обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію відповідно до кожного з цих структурних блоків. Зокрема: для діагностики можливостей обрано методики, що вимірюють когнітивні, інтелектуальні та адаптивні ресурси; для дослідження характеру – методики на основі п'ятифакторної моделі особистості; для оцінювання спрямованості – інструменти, що вимірюють цінності, смисли, мотивацію та

екзистенційні ресурси; для визначення рівня самоуправління – методики саморегуляції, самоконтролю та управління поведінкою. Окремо виділено тест «BASIC Ph» як універсальний інструмент вивчення копінг-ресурсів, що відображає механізми використання внутрішніх і зовнішніх можливостей у процесі подолання стресу.

Важливою складовою підбору методик стало врахування їх валідності, можливості адаптованого використання в українському контексті, доступності та відповідності структурі теоретичної моделі дослідження. Запропоновані методики дозволяють не лише оцінити наявність психологічних ресурсів, але й виявити їхню функціональність, ступінь прояву та потенційний вплив на формування і підтримання резильєнтності.

Таким чином, у розділі обґрунтовано диференційовано-комплексний підхід до емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності та сформовано психодіагностичний інструментарій, що забезпечує можливість подальшого практичного застосування — для вимірювання, аналізу, виявлення індивідуальних ресурсів і формування стратегії розвитку резильєнтності особистості.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### **3.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості**

Емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості проводилась у період травень – липень 2025 р. з працівниками ТОВ “Комтех Полісся” та їхніми родинами і знайомими.

Метою нашого дослідження було визначення та аналіз наявних чинників, що формують і підвищують резильєнтність дорослої особистості та порівняння кількісних показників цих чинників у груп осіб різної статі, віку, що мають різні сфери діяльності та проживають у різній місцевості.

Перед початком проведення дослідження, було здійснено підбір методик для вимірювання зазначених у роботі концептів та створено Google форму, яка містила в собі три опитувальники:

Тест BASIC Ph, що визначає домінантні ресурсні канали особистості, містить в собі 36 тверджень про те, як респондент діє у скрутні часи, та 6 можливих варіантів відповідей, що відображають частоту використання такої стратегії. Щоб проаналізувати результати потрібно перенести бали у таблицю відповідно до номерів тверджень та підрахувати кількість балів за кожним блоком. Чим більшою є сума балів тим більш розвинутою є відповідна стратегія.

Шкала самоконтролю та самоуправління SCMC складається з 16 тверджень, 6 з яких для оцінювання навичок саомоніторингу; 5 для самооцінювання і ще 5 для оцінювання навичок самопосилення. Певні твердження методики відображають процеси атрибуції та локусу контролю. Зміст тверджень перегукується з уявленнями про самоефективність особистості, про усвідомленість. Кожне твердження може бути оцінене за п'ятибальною шкалою; твердження для самооцінювання мають зворотну шкалу нарахування балів. Тестові норми за

субшкалами методики та за показником рівня самоконтролю та самоуправління наведені в таблицях, що є в додатку А.

Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ UKR пропонує перелік якостей, які можуть бути, а можуть не бути характерними для опитуваного. Опитувальник містить 10 тверджень, біля кожного з яких потрібно поставити позначку наскільки респондент погоджується із кожним з тверджень. Кожне твердження – це пара характеристик. Опитуваний оцінює за семибальною шкалою в якій мірі запропонована пара характеристик стосується його особисто, навіть якщо одна з них підходить йому більше ніж друга. Опитувальник та ключ до нього наведено в додатку Б.

Респонденти дослідження не проходили попереднього відбору. Посилання на форми опитувальників поширювались у межах спільноти співробітників ТОВ “Комтех Полісся” з залученням їхніх рідних та друзів. Опитуванню передувала бесіда на тему “Як я розумію, що таке психологічна стійкість особистості”, в ході якої ми познайомили майбутніх респондентів з теоретичною частиною нашого дослідження.

Процедуру збору даних було здійснено згідно етичних норм проведення досліджень. Респондентам була надана коротка інформація про зміст та об’єм опитувальників і обіцяно конфіденційність. На першій сторінці було викладено обов’язкове запитання щодо згоди на отримання наданих респондентом даних та подальшої їх обробки. Результати самооцінювання оброблялися у анонімному режимі, збір особистої інформації учасників не проводився.

Підрахунок результатів здійснювався на основі програм Microsoft Excel.

У дослідженні прийняло участь 64 особи: 49 жінок та 15 чоловіків. Віковий діапазон учасників дослідження від 24 до 67 років, у зв'язку з чим було прийнято рішення поділити всіх респондентів на 3 вікові групи: рання дорослість до 40 років; середня дорослість 41 рік– 60 років та пізня дорослість 61+. Більшість респондентів, а саме 81,3%, проживають у місті; 10,9% опитаних вказали місцем проживання

село; 7,8% – селище міського типу. Респонденти, що працюють, склали 75 %; що навчаються – 9,4%. Решта опитаних не надали інформацію про сферу діяльності відмітивши «інше».

### **3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Нами було прийнято рішення опрацювати дані кожного з трьох опитувальників диференціюючи респондентів за віком, статтю, сферою діяльності та місцем проживання. Таким чином кожний опитувальник містить щонайменше чотири таблиці по кожній субшкалі, що наведені в додатках.

#### **3.2.1. Результати дослідження провідних копінг-каналів за методикою BASIC Ph**

##### **Вікові групи**

Згідно з результатами тесту BASIC Ph жоден респондент з жодної вікової групи своїми відповідями не обрав “ніколи” (не використовую) щодо жодного з основних ресурсів резильєнтності людини (Додаток В, Табл. В.1 – В.4).

Дорослі всіх трьох вікових груп обрали основним ресурсним каналом канал С (cognition and thought) (Додаток Г, рис. Г. 5. 1). Це свідчить про те, що для наших респондентів природньо, проживаючи дуже складні часи, використовувати накопичені знання, збирати інформацію, формулювати висновки, прогнозувати сценарії та планувати дії, вирішувати проблеми шляхом логічних умовиводів через індукцію, дедукції та узагальнення. Більшість наших респондентів завжди, майже завжди або часто запускають процес стійкості використовуючи свої можливості, зокрема когнітивні здібності, свій інтелект. Тільки 6,45% представників групи середньої дорослості використовують цей ресурс іноді, а 9,68% – періодично. 13,04% представників групи ранньої дорослості – теж періодично. 70% респондентів групи пізньої дорослості використовують ресурсний канал С майже завжди (Додаток В, Табл. В.1).

Наступним за частотою використання є ресурс В (belief and values) (Додаток Г, рис. Г. 1. 1). Дорослі всіх трьох вікових груп визнали спрямованість важливим ресурсом у подоланні надскладних ситуацій. Духовні переконання чи власна життєва філософія, чи віра в Бога, в себе, в людей, в закони Всесвіту є психологічним чинником підвищення їх стійкості. Лише 4,35% респондентів групи ранньої дорослості використовують цей ресурс рідко, а 10% представників групи пізньої дорослості – іноді (Додаток В, Табл. В.1).

Ресурс Ph (physiology and activities) також входить в трійку основних для всіх вікових груп дорослих опитуваних (Додаток Г, рис. Г.6.1). Більшість представників всіх трьох вікових груп використовують цей канал ресурсу часто або майже завжди. Увага до свого тіла, турбота про нього, усвідомлення своїх фізичних потреб – це і про вміння переключатися, і про ставлення до себе. У нашій теоретичній частині ми розглядали характер особистості як єдність ставлення до інших, до себе, до предметів, до подій. Отже, цей ресурс і про характер, і про саморегуляцію, і про можливості. 16,13% респондентів віком від 41 до 60 років; 10% респондентів віком від 61 року та дорослих респондентів віком до 40 років користуються ресурсом Ph іноді (Додаток В, Табл. В.1).

Ресурс І (imagination), що базується на творчих здібностях і свідчить про вміння імпровізувати, бути інтуїтивним та креативним, проявляти почуття гумору та відволікатися посідає четверте місце за частотою використання у більшості опитаних. Він рідше використовується представниками першої вікової групи, а респонденти двох інших вікових груп періодично чи часто використовують цей ресурс (Додаток Г, рис. Г. 4. 1).

Дорослі респонденти віком до 40 років частіше використовують ресурс А (affect and emotion) та проживають свої емоції, усвідомлюють власні почуття і дають їм вихід через творчі канали, аніж ресурс S (social) та прагнуть до спілкування, звертаючись за підтримкою до сім'ї, близьких, друзів. Представники двох інших вікових груп з приблизно однаковою частотою черпають ресурс з

соціуму та розвантажуються за допомогою вивільнення емоцій (Додаток В, табл. В. 1).

### **Гендерні групи**

Згідно з результатами тесту BASIC Ph, чоловіки часто, майже завжди або завжди використовують ресурс С (cognition) та опираються у скрутні часи на свої власні можливості, в тому числі когнітивні здібності, на свій інтелект, свої вміння та навички (Додаток Г, Рис. Г. 5. 2). Жінки використовують цей ресурс також найчастіше але рідше ніж чоловіки. 4,08% респонденток лише іноді та 12,24% – періодично (Додаток В, табл. В. 2).

І чоловіки, і жінки часто або майже завжди, а 8,16% жінок завжди запускають процес стійкості завдячуючи своїй спрямованості та послуговуються своєю вірою, духовними цінностями, переконаннями, філософією життя. Проте по 2% жінок обирають канал ресурсу В (belief) тільки іноді або рідко (Додаток Г, рис. Г. 1. 2).

Більше половини опитаних чоловіків і жінок обрали наступним за частотою використання ресурс Ph (physiology and activities) (Додаток Г, рис. Г. 6. 2). Опора на тілесність, концентрація на фізичній діяльності тіла для подолання кризи притаманна приблизно однаково і чоловікам і жінкам. Але 12,24% жінок та 6,57% чоловіків використовують цю стратегію лише іноді (Додаток В, табл. В. 2).

Респонденти чоловічої статі використовують канал І (imagination) рідше ніж жінки: 33,33% – іноді і 6,67% – рідко. Більшість жінок періодично та часто справляється з кризами завдяки творчості, грі уяви, інтуїції (Додаток Г, рис. Г. 4. 2).

Жінки частіше ніж чоловіки ідентифікують та проживають свої емоції (ресурс А (affect)) та звертаються за підтримкою соціуму (ресурс S (social)) (Додаток В, табл. В. 2).

### **Групи за сферою діяльності**

Згідно з результатами тесту BASIC Ph, респонденти, які працюють, та ті, хто обрав сферою діяльності “інше” найчастіше в скрутні часи використовують ресурс

С (cognition) (Додаток Г., Рис. Г. 5. 3), тоді як респонденти, які навчаються, найчастіше використовують ресурс В (belief) (Додаток Г, рис. Г. 1. 3). 16,67% респондентів, що навчаються, лише іноді долають кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння критично мислити, збирати інформацію, аналізувати та планувати. Для респондентів, що працюють, і тих, що обрали сферою діяльності “інше” канал В (belief) є також дуже часто задіяним, хоча є й такі, які використовують його інколи (Додаток В, табл. В. 3).

Незалежно від сфери діяльності, респонденти часто та майже завжди використовують канал фізичної активності (ресурс Ph (physiology and activities)). Але 16,67% тих, хто навчається, та 11,11% тих, хто обрав сферою діяльності “інше”, 8,39% тих, хто працює, використовують цей ресурс лише іноді (Додаток Г, рис. Г. 6. 3).

Ресурс А (affect) найрідше використовують ті, хто обрав сферою діяльності “інше” та ті, хто не працює. Ті, хто працює, використовують його частіше ніж ті, хто навчається (Додаток Г, рис. Г. 2. 3).

Прагнення до спілкування, до соціальної включеності (ресурс S (social)) найменш популярне у тих, хто працює. 10,42% опитаних цієї групи рідко використовує цей ресурс, а 31,25% – лише іноді. Приблизно така ж ситуація з використанням ресурсу І (imagination). Мріяти, розвивати уяву, знаходити креативні рішення актуальних проблем більше схильні ті, хто навчається, і ті, хто обрав сферу діяльності “інше” (Додаток В, табл. В. 3).

### **Групи за місцем проживання**

Згідно з результатами тесту BASIC Ph, респонденти, які проживають в смт однаково часто використовують ресурс С (cognition) та ресурс В (belief). Це їхні пріоритетні ресурси. Респонденти, що живуть в селі та ті, що живуть в місті, найчастіше використовують ресурс С (cognition), при чому ті, хто живе в селі, використовують його частіше (Додаток Г, рис. Г. 5. 4).

Переживання кризи шляхом фізичної активності та отримання задоволення через їжу – приблизно однаково популярна стратегія серед усіх опитаних незалежно від місця проживання. Але серед респондентів, які живуть в селі є 14,29%, і серед тих, хто живе в місті – 11,54% опитаних, які рідко використовують цю стратегію (Додаток В, табл. В. 4).

Опитані, що живуть у смт, більш схильні проходити через кризи ідентифікуючи та проживаючи емоції (ресурс А (affect)), використовуючи творчі здібності (ресурс І (imagination)) аніж шукати підтримки у соціумі (ресурс S (social)). Майже половина респондентів, що живуть в селі, рідко або лише іноді використовують творчий підхід у вирішенні проблем та більше половини таких респондентів рідко або лише іноді проживають свої емоції або звертаються по допомогу. Опитані, що живуть у місті, радше використають свої творчі здібності чи спробують ідентифікувати та прожити своє емоції, ніж проживатимуть кризу через соціалізацію (Додаток В, табл. В. 4).

### **3.2.2. Результати дослідження особистісних характеристик за опитувальником ТІРІ UA**

Представники всіх трьох вікових груп вважають себе перед усім добросовісними, відкритими до нового та дружелюбними (Додаток Д, табл. Д. 1). Показник стандартного відхилення вказує, що не всі представники третьої вікової групи в однаковій мірі відкриті до нового, так само як не всі представники групи середньої дорослості вважають себе однаково дружелюбними. Проте всі ці три якості сильно виражені у наших опитуваних, і це дозволяє стверджувати, що респонденти всіх трьох вікових груп розвинули в собі адекватне позитивне ставлення до своєї діяльності (є вмотивованими та наполегливими у ставленні до цілей та дій), до інших людей (мають емпатійні та альтруїстичні якості; готові допомагати та співпрацювати) та до світу, що постійно змінюється (є толерантними до нового, не консервативні, креативні та незалежні в судженнях). За проявом

екстраверсії всі три групи приблизно на одному рівні – достатньо виражена якість, що характеризує респондентів як схильних до соціальної взаємодії, енергійних, активних за своєю природою. Цифри середнього відхилення та мінімальних індивідуальних показників показують, що серед респондентів групи середньої дорослості є незначна кількість інтровертів. Найменш проявленою, але достатньою якістю є емоційна стабільність. Представники груп ранньої та середньої дорослості не в однаковій мірі високо оцінили свою емоційну стабільність, про що говорять цифри середнього відхилення та мінімальних індивідуальних показників. Проте, в середньому, респонденти всіх трьох вікових груп володіють навичками самоконтролю та емоційної стійкості; мають сформовану саморегуляцію (Додаток Д, табл. Д. 1).

Респонденти жіночої статі дуже добросовісні та максимально відкриті до нового. Вони трохи меншою мірою, але досить виражено дружелюбні. Цифри середнього відхилення та мінімальних індивідуальних показників показують, що не всі опитані нами жінки однаково екстравертні, але середнє значення вказує на досить високий показник цієї якості. Найменшим, але більш ніж достатнім, є показник емоційної стабільності жінок. Також трохи вищим тут є значення середнього відхилення та нижчими є мінімальні індивідуальні показники.

Респонденти чоловічої статі в порівнянні з жінками трохи менш, але високою мірою добросовісні та дружелюбні. Вони меншою мірою та менш ніж жінки відкриті до нового; трохи більш емоційно стабільні та менш екстравертні ніж жінки. (Додаток Д, табл. Д. 2).

Незалежно від сфери діяльності всім опитуваним найбільш притаманна у рівному ступені добросовісність та відкритість новому. Респонденти, які працюють та обрали сферою діяльності “інше”, трохи більше дружелюбні, екстравертні та емоційно стабільні ніж ті, хто навчається (Додаток Д, табл. Д. 3).

Незалежно від місця проживання у наших респондентів найбільшою мірою проявляється добросовісність, потім дружелюбність та відкритість новому досвіду.

Ті опитані, хто живе в місті, трохи менш дружелюбні та відкриті новому, аніж ті, котрі живуть в смт або в селі. Респонденти, що живуть в місті, трохи більш екстравертні але трохи менше емоційно стабільні. Найвищий показник емоційної стабільності у людей, котрі живуть в селі, але цифра стандартного відхилення тут теж вища (Додаток Д, табл. Д. 4).

### **3.2.3. Результати дослідження самоконтролю та самоуправління за SCMC**

Представники всіх трьох вікових груп різного рівня дорослості мають середній (60%) та високий (40%) рівень самомоніторингу (Додаток Є, рис. Є. 1. 1), що говорить про добре розвинений внутрішній локус контролю; вміння дорослих людей бути “тут і зараз”; усвідомлювати природу своєї діяльності та міру зануреності у процес; відслідковувати свої емоційні реакції у процесі діяльності; прогнозувати наслідки; спостерігати, оцінювати та регулювати власну поведінку чи діяльність щоб досягти певних результатів, і, за потреби, змінювати цілі та скореговувати чи навіть змінювати цілі беручи до уваги проміжні результати. Респонденти розрізняють які думки та емоції сприяють, а які заважають досягненню поставлених цілей.

Більше 90% респондентів усіх трьох вікових груп мають середній та високий рівень самооцінки (Додаток Є, рис. Є. 2. 1), що свідчить про їх впевненість у власній спроможності контролювати перебіг подій та впливати на успішність дій. Лише 8,7% опитаних з групи ранньої дорослості та 9,7% представників групи середньої дорослості вважають свою самоефективність низькою; потребують роботи над розвитком навичок адекватного об'єктивного оцінювання неуспішності власних дій та гнучкості індивідуальних стандартів з метою не допустити знецінення результатів власної діяльності та, у подальшому, зробити можливим самопосилення (Додаток Е, табл. Е. 1).

Більше 90% респондентів усіх трьох вікових груп мають і використовують розвинені навички самопосилення (Додаток Є, рис. Є. 3. 1), це означає, що вони додатково стимулюють ймовірне досягнення успіху в діяльності та формують позитивні очікування щодо результатів власної діяльності. 8,2% опитаних з групи ранньої дорослості та 6,7% представників групи середньої дорослості мають потребу пропрацювати важливі навички адекватного позитивного реагування на власні успіхи, надання собі підтримки у ситуаціях невизначеності та конструктивно реагувати на невдачі; усвідомлення важливості планування власних дій у разі успіху у майбутньому (Додаток Е, табл. Е. 1).

100% респондентів групи пізньої дорослості має вище середнього та високий рівень самоконтролю та самоуправління (Додаток Є, рис. Є. 4. 1). 42% опитаних з групи ранньої дорослості має високий, а 58% – достатній та середній рівень SCMS. Жоден з опитаних не потрапив у групу з найнижчим рівнем, а низький рівень самоконтролю та самоуправління має 13% респондентів групи середньої дорослості, з яких 9,7% опитаних мають рівень ближче до середнього, тобто умовно достатній. Це свідчить про потребу продовжувати розвивати навички регуляції власної активності: вчитись встановлювати реалістичні цілі; відстежувати процес досягнення мети; контролювати свої думки та емоції, що заважають ефективному виконанню завдань; підтримувати темп діяльності та власну результативність; використовувати засоби покарання та заохочення в залежності від отриманих результатів; змінювати підхід до оцінювання продуктивності процесу власної діяльності (Додаток Е, табл. Е. 1).

Більшість опитаних нами жінок, так як і чоловіків, мають середній рівень самомоніторингу, самооцінювання та самопосилення. Високий рівень самомоніторингу мають 41% жінок та 33% чоловіків, а низький – 2% жінок. 8-ми % жінок та 7-ми % чоловіків потрібно розвивати навички адекватного самооцінювання. Ще 8-ми % жінок важливо працювати з навичками самопосилення

та проаналізувати що унеможлиблює використання навичок самопосилення якщо вони є (Додаток Е, табл. Е. 2).

Низький рівень самоконтролю та самоуправління має 8% респондентів жінок, з яких 6% опитаних мають рівень ближче до середнього, тобто умовно достатній (Додаток Є, рис. Є. 4. 2) Жоден з опитаних не потрапив у групу з найнижчим рівнем. Середній рівень SCMS має 20% жінок, решта 72% – вище середнього та високий. Рівень самоконтролю та самоуправління 86% чоловіків вищий середнього та високий (Додаток Е, табл. Е. 2).

У 100% респондентів, які працюють, не працюють або обрали сферою діяльності “інше” рівень самомоніторингу середній та високий (Додаток Є, рис. Є. 1. 3). 16,7% респондентів, які навчаються, повинні продовжувати розвивати свої метакогнітивні навички, навички інтроспекції, аналізу та регуляції своїх думок, емоцій, поведінки (Додаток Е, табл. Е. 3).

У 83% респондентів, які навчаються, середній, а у 17% – високий рівень самооцінювання. У більш ніж 52% працюючих опитаних та тих, які обрали сферою діяльності “інше” середній, а у більш ніж 33% – високий рівень цих важливих для процесу саморегуляції навичок, проте в кожній з цих груп є респонденти (8% працюючих та 11% “інше”), яким треба працювати над формуванням та розвитком навиків самооцінювання та аналізувати чи достатньо гнучкими є їх індивідуальні критерії оцінювання власних можливостей (Додаток Е, табл. Е. 3).

Більше 66% респондентів, які навчаються та тих, хто обрали сферою діяльності “інше” і 75% опитаних, що працюють, мають середній рівень самопосилення (Додаток Є, рис. Є. 3. 3). Низький рівень самопосилення має 33% респондентів, які навчаються та 11% представників групи “інше”. Вважаємо, що для більш глибокого дослідження цікаво було б з'ясувати у якого відсотка таких респондентів є навички самопосилення, але вони не використовуються внаслідок самознецінення чи під дією інших факторів, таких, наприклад, як скрутне матеріальне положення (Додаток Е, табл. Е. 3).

Більше 95% працюючих, 83% тих, хто навчається та 100% респондентів, які обрали сферою діяльності “інше” мають середній та високий рівень SCMS (Додаток Є, рис. Є. 4. 3). Жоден з опитаних не потрапив у групу з найнижчим рівнем. Серед респондентів, що навчаються є 16,7% тих, хто кому потрібно формувати та розвивати навички самоконтролю та самоуправління. В нашій групі непрацюючих опитаних є лише один респондент, тому ми не можемо використовувати ці дані для продукування висновків, але для більш глибокого дослідження було б корисно отримати та опрацювати дані опитування певної групи непрацюючих людей (Додаток Е, табл. Е. 3).

Майже 100% опитаних незалежно від місця проживання має середній та високий рівень самомоніторингу. 20% тих респондентів, які живуть в смт та майже 8% містян мають низький рівень самооцінювання. У 100% опитаних жителів смт середній рівень самопосилення, тоді як майже 8-ми % містян потрібно формувати та використовувати ці важливі навички (Додаток Е, табл. Е. 4).

Визначення рівня SCMS з урахуванням місця проживання респондентів показало, що незалежно від місця проживання всі опитані мають сформовані навички самоконтролю та самоуправління, які потрібно розвивати та застосовувати. 20% жителів смт та майже 8% містян мають низький та нижче середнього рівень SCMS, але жоден з опитаних не потрапив у групу з найнижчим рівнем (Додаток Є, рис. Є. 4. 4).

### **3.3. Рекомендації щодо формування, підтримки та розвитку резильєнтності особистості**

Визначені нами основні чотири чинники: навички самоуправління, гуманістична мотивація, характер (система ставлень) та можливості (ресурси) є комплексною основою для формування та розвитку резильєнтності. Рекомендації, що ґрунтуються на цій моделі, охоплюють всі аспекти життя особистості.

#### **1. Розвиток адекватно розвинених навичок самоуправління**

Цей чинник стосується контролю над емоціями, думками та поведінкою.

### **Навчання емоційної саморегуляції:**

Практикуйте техніки «заземлення» та усвідомленості (mindfulness). Вчіться розпізнавати тригери стресу та використовувати здорові механізми подолання, такі як глибоке дихання, фізична активність або короткі перерви.

### **Встановлення реалістичних цілей:**

Розбивайте великі завдання на менші, досяжні кроки. Це допомагає підтримувати відчуття прогресу та контролю, що зміцнює самоєфективність.

### **Тайм-менеджмент:**

Розвивайте навички ефективного планування часу та пріоритезації завдань, щоб уникнути перевантаження та вигорання.

## **2. Формування гуманістичної мотивації (спрямованості особистості)**

Цей чинник забезпечує внутрішній стрижень та сенс життя, що допомагає долати труднощі.

### **Визначення та переосмислення цінностей:**

Регулярно аналізуйте, що для вас справді важливо. Усвідомлення своїх основних цінностей допомагає приймати рішення, які відповідають вашим переконанням, навіть у кризових ситуаціях.

### **Пошук мети, що виходить за межі особистого:**

Залучайтеся до діяльності, яка має соціальну цінність або допомагає іншим (волонтерство, благодійність, наставництво). Така спрямованість додає життю глибини.

### **Стимулювання внутрішньої мотивації:**

Зосереджуйтеся на власній майстерності та зростанні, а не лише на зовнішніх винагородах чи уникненні покарань.

## **3. Зміцнення характеру як системи ставлень до себе, інших, до ситуацій та світу в цілому.**

Цей чинник визначає базову "філософію" життя та сприйняття подій.

### **Розвиток самоприйняття та самоповаги:**

Практикуйте самоспівчуття. Визнайте свої недоліки як частину людського досвіду, а не як особисту слабкість. Здорова самооцінка є фундаментом для взаємодії зі світом.

### **Культивування оптимізму та гнучкості:**

Навчайтеся бачити можливості для росту у складних ситуаціях. Змінюйте негативні думки на більш реалістичні та конструктивні. Приймвіте непередбачуваність життя і розвивайте адаптованість.

### **Побудова довірливих стосунків:**

Активно інвестуйте час та емоції у здорові соціальні зв'язки. Вміння просити про підтримку та надавати її є ключовим аспектом резильєнтності.

## **4. Мобілізація можливостей (здібностей та інших внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості).**

Цей чинник стосується використання доступних інструментів та підтримки.

### **Розвиток здібностей та навичок:**

Постійно навчайтеся новому. Чим ширший ваш арсенал навичок (професійних, соціальних, емоційних), тим більше способів подолання труднощів ви маєте.

### **Використання зовнішніх ресурсів:**

Не соромтеся звертатися за допомогою до соціальних служб, психологів, груп підтримки, друзів чи родичів. Вміння використовувати зовнішню підтримку – це ознака сили, а не слабкості.

### **Піклування про фізичне здоров'я:**

Фізичні ресурси (сон, харчування, спорт) безпосередньо впливають на психічну стійкість. Підтримуйте своє тіло в ресурсному стані.

Інтеграція цих чотирьох чинників у щоденну практику забезпечує цілісний підхід до формування резильєнтності, допомагаючи особистості не просто виживати в кризових умовах, а й процвітати, ставати сильнішою та мудрішою.

### Висновки до розділу 3

Здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності дорослої особистості, спрямоване на виявлення провідних ресурсів подолання стресу, особистісних рис та рівня саморегуляції, а також на аналіз їх кількісних показників з урахуванням віку, статі, сфери діяльності та місця проживання респондентів. Дослідження проводилося у травні–липні 2025 року на вибірці з 64 осіб (49 жінок і 15 чоловіків) віком від 24 до 67 років, переважна більшість яких проживає у місті та має досвід професійної діяльності. Для збору даних було використано три психодіагностичні інструменти – тест BASIC Ph, шкалу самоконтролю та самоуправління SCMC та опитувальник особистості TIPI UKR, що дало змогу комплексно дослідити ресурсні, регулятивні та характерологічні компоненти резильєнтності.

Результати аналізу за тестом BASIC Ph засвідчили, що жоден з респондентів не продемонстрував повної відмови від використання жодного з основних ресурсних каналів резильєнтності, що вказує на наявність певного мінімального рівня внутрішніх та зовнішніх ресурсів у кожного учасника. В усіх вікових, гендерних, професійних та територіальних підгрупах домінуючим є ресурс С (cognition and thought) – опора на мислення, аналіз, планування, прогнозування та раціональне осмислення складних життєвих ситуацій. Це дозволяє інтерпретувати когнітивні здібності, критичне мислення та здатність до логічних висновків як ключові психологічні чинники резильєнтності, пов'язані з компонентом «можливості» теоретичної моделі. Другим за значущістю є ресурс В (belief and values), який відображає спрямованість, життєву філософію, духовні та ціннісні орієнтації особистості; саме він посилює стійкість через віру в себе, інших людей, Бога або закони Всесвіту. Ресурс Ph (physiology and activities) також стабільно входить до трійки найчастіше використовуваних у всіх групах, що свідчить про важливість уваги до тіла, соматичного самогляду, рухової активності та тілесної саморегуляції як чинників підтримання психологічної стійкості.

Водночас ресурси I (imagination), A (affect) та S (social) демонструють цікаву диференціацію. Творчість, уява, інтуїція та почуття гумору (ресурс I) загалом використовуються рідше, але частіше серед респондентів середньої та пізньої дорослості, а також серед тих, хто навчається. Емоційний канал A (affect) частіше застосовують молодші дорослі та жінки, які більшою мірою схильні усвідомлювати й проживати власні емоції, використовувати творчі форми емоційного вираження. Ресурс S (social) менш активно застосовується працюючими респондентами та мешканцями міста, які значно рідше звертаються по підтримку до оточення, натомість спираючись на власні когнітивні та тілесні стратегії. Мешканці села, за даними дослідження, рідше користуються творчими, емоційними та соціальними ресурсами, що може вказувати на культурні, контекстуальні або середовищні особливості формування стійкості. Загалом результати за BASIC Ph підтверджують мультикомпонентний характер резильєнтності та дозволяють пов'язати окремі ресурсні канали з компонентами «можливості», «характер», «самоуправління» та «спрямованість».

За результатами опитувальника TIPI UKR було встановлено, що в структурі особистості більшості респондентів провідними є такі риси, як добросовісність, відкритість до нового та дружелюбність. Це дозволяє інтерпретувати досліджуваних як осіб, орієнтованих на відповідальне ставлення до діяльності, готових до прийняття змін, здатних до співпраці та емпатійної взаємодії з іншими. Екстраверсія виявилася достатньо вираженою у всіх підгрупах, що відображає схильність до соціальної активності, ініціативності та включеності у взаємодію, попри наявність незначної частки інтровертів у групі середньої дорослості. Емоційна стабільність, хоча і є найнижчим за середнім показником серед «великої п'ятірки», перебуває на достатньому рівні, що вказує на загальну здатність більшості респондентів регулювати емоції, справлятися з напругою та зберігати відносну психологічну рівновагу. Гендерні, професійні та територіальні відмінності проявляються в нюансах: жінки більш відкриті до нового та екстравертні, чоловіки

– дещо емоційно стабільніші; мешканці міст – більш екстравертні, але трохи менш дружелюбні й менш стабільні емоційно, ніж жителі сіл та селищ. Це дозволяє пов'язати виявлені риси з компонентом «характер» та частково – зі «спрямованістю» (через добросовісність і відкритість до нового).

Дані, отримані за шкалою самоконтролю та самоуправління SCMC, підтверджують, що більшість респондентів мають сформовані навички саморегуляції: середній і високий рівні самомоніторингу, самооцінювання та самопосилення є домінуючими в усіх вікових, гендерних, професійних і територіальних групах. Особливо показовим є те, що 100% респондентів пізньої дорослості мають вище середнього та високий рівень загального самоконтролю та самоуправління, а серед працюючих осіб та представників категорії «інше» також переважають середні та високі рівні за всіма субшкалами. Невеликі групи респондентів із низькими показниками самооцінювання та самопосилення потребують додаткового розвитку вмінь адекватно оцінювати власні можливості, гнучко ставитися до неуспіхів і формувати конструктивні стратегії самопідтримки. Загалом результати за SCMC емпірично підтверджують важливість компонента «самоуправління» у структурі резильєнтності, вказуючи на його тісний зв'язок із внутрішнім локусом контролю, самоефективністю та здатністю усвідомлено керувати власною активністю в умовах стресу.

Узагальнюючи результати всіх трьох методик, можна зробити висновок, що резильєнтність дорослої особистості в обстеженій вибірці забезпечується поєднанням: 1) когнітивних можливостей (аналіз, планування, критичне мислення); 2) мотиваційно-ціннісної спрямованості (віра, цінності, життєва філософія, відповідальність, орієнтація на успіх і розвиток); 3) особистісних рис, які формують характер (добросовісність, дружелюбність, відкритість до нового, помірна екстраверсія, достатня емоційна стабільність); 4) розвинених навичок саморегуляції, самоконтролю та самоуправління. Усі ці компоненти взаємодіють між собою, утворюючи цілісну систему психологічних чинників, що забезпечують

здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та зберігати або відновлювати внутрішню рівновагу.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило валідність розробленої теоретичної моделі психологічних чинників резильєнтності особистості, яка включає чотири ключові компоненти – самоуправління, спрямованість, можливості та характер. Отримані результати засвідчили, що кожен із цих компонентів має свій специфічний емпіричний вимір і водночас невід’ємно пов’язаний з іншими, утворюючи інтегративну структуру психологічної стійкості. Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання виявлених чинників для розробки програм розвитку резильєнтності у дорослих, удосконалення системи психологічної підтримки працівників організацій, створення тренінгових і просвітницьких заходів, спрямованих на зміцнення когнітивних, емоційних, характерологічних та регулятивних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності особистості, яке дало змогу глибоко проаналізувати сутність феномену резильєнтності, визначити її структурні компоненти, встановити механізми формування та емпірично підтвердити значущість окремих чинників, що забезпечують стійкість дорослої особистості в умовах стресу, невизначеності та перманентної соціальної кризи.

Відповідно до поставлених завдань, було отримано такі результати:

У результаті аналізу праць вітчизняних і зарубіжних дослідників доведено, що резильєнтність є динамічним інтегративним феноменом, що поєднує психологічну стійкість, адаптивність, здатність до саморегуляції, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також уміння трансформувати негативний досвід у потенціал розвитку. Уточнено, що резильєнтність не зводиться до стресостійкості чи копінг-стратегій, а постає як багатовимірний процес, заснований на структурному поєднанні когнітивних, афективних, мотиваційних та поведінкових компонентів. Критичний аналіз існуючих підходів до розуміння резильєнтності, сприяв введенню авторської інтерпретації резильєнтності, а саме, резильєнс є складним комплексним динамічним адаптивно-трансформуючим процесом, що запускається особистістю у період проходження через об'єктивно складні випробування задля ефективного проходження від кризи до розвитку та позитивної трансформації з набуттям нових важливих навиків та знань, а інколи більш прогресивних сенсів, духовних цінностей та навіть визначенням нових траєкторій власного життя, підтримуючи при цьому оптимальний стан організму та зберігаючи власну ідентичність. А резильєнтність особистості – це готовність, здатність та вміння запускати та ефективно проводити процес стійкості (резильєнс).

Встановлено, що резильєнтність має складну структуру, яка проявляється у взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. До ключових особистісних чинників належать: когнітивні (критичне мислення, рефлексія, планування, прогнозування);

мотиваційно-ціннісні (віра, життєва філософія, цінності, цільова спрямованість); регулятивні (самоконтроль, самомоніторинг, самоуправління, самопосилення); характерологічні (добросовісність, відкритість, емоційна стабільність, екстраверсія, дружелюбність); ресурсно-поведінкові (копінг-стратегії, тілесна регуляція, творчість, соціальна підтримка).

Узагальнюючи результати аналізу, було розроблено теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності, яка включає чотири взаємопов'язані компоненти: самоуправління, спрямованість, можливості та характер. Модель відображає системну природу резильєнтності як результат інтеграції внутрішнього ресурсного потенціалу й здатності до адаптації та розвитку.

Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності та здійснено їх кількісний і якісний аналіз. Отримані результати емпіричного дослідження підтвердили значущість визначених теоретично чинників. За тестом BASIC Ph встановлено, що домінантними ресурсами респондентів є когнітивний канал (C), ціннісно-мотиваційний (B), а також фізіологічно-активний канал (Ph), що підтверджує провідну роль мислення, духовних орієнтирів і тілесної саморегуляції у підтриманні резильєнтності. Дані опитувальника TIPI UKR засвідчили, що найбільш вираженими особистісними якостями є добросовісність, відкритість новому, дружелюбність і помірна емоційна стабільність – тобто характеристики, що сприяють конструктивному подоланню труднощів та ефективній взаємодії з оточенням. Результати методики SCMC підтвердили високий і середній рівні сформованості навичок самоконтролю, самоспостереження й самоуправління серед більшості респондентів, що вказує на зрілість регулятивного компонента резильєнтності.

Аналіз одержаних даних дозволив емпірично підтвердити, що модель психологічних чинників резильєнтності – самоуправління–спрямованість–можливості–характер – є інтегральною, системною та такою, що відображає реальну структуру феномену. Кожен компонент має свій емпіричний критерій

вимірювання і водночас функціонує у взаємозв'язку з іншими, що свідчить про цілісну природу психологічної стійкості.

Отже, у результаті виконання дослідження досягнуто цілі роботи: теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено психологічні чинники резильєнтності особистості, розроблено та апробовано їх модель, визначено специфіку прояву резильєнтності у різних соціально-демографічних групах.

Результати дослідження розширюють наукове уявлення про психологічну стійкість, поглиблюють розуміння механізмів резильєнтності та можуть стати основою для розробки діагностичних інструментів, корекційно-розвивальних програм і практичних рекомендацій щодо підвищення адаптаційного потенціалу дорослої особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

**Перспективи подальших теоретичних і емпіричних досліджень** убачаємо в поглибленому аналізі впливу культурно-історичного досвіду, ціннісних орієнтацій українського суспільства та специфіки контексту сучасної війни на формування й прояв резильєнтності особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету охорони України*. 2020. №5(58). С. 5–13.
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*. Грудень 2019; №4(4) 15 с. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 30.10.2025)
3. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кортенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С.100–104.
4. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні скланих життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 33–49.
5. Гетьманенко А. М., Гергель Є. Л. Особливості психологічної стійкості студентів-психологів. Кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: КДПІ. 2019. 59с.
6. Готич В. О. Resiliens, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість, порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Том 34 (73), №3. С.7–12. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2023/2.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf) (дата звернення: 30.10.2025).
7. Гусак Н. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: Посібник з проведення тренінгу. Київ: НаУКМА, 2017, 174с.
8. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: *Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64, 2021. С. 62-77.
9. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.

10. Кліманська М.Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*: науковий журнал. 2021. №3.Вип. 7. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 57–74.
11. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*: наук.-практ. журнал. 2016. №5. С. 45–52.
12. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
13. Колесніченко Л. А. та ін. *Психологія та педагогіка*: навч. посіб. За заг. Ред. Колесніченко Л. А. Київ: КНЕУ. 2008. 408 с.
14. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та копінг. Київ: Видавництво УАДН. 2010. 244 с.
15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: *Консультативна психологія і психотерапія*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
16. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*: довідк. бюл. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Київ. 2023. Вип. 18. С. 96–120.
17. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. 32-га Міжнародна науково-практична конференція «Global Trends and Directions of Scientific Research Development» (July 31 – August 2, 2024), Hamburg, Germany. Informational Scientific Unity. 2024. 285 с.
18. Недашківська О. М., Можаровська Т. В. Теоретичне дослідження феномена стійкості особистості. Тези доповідей науково-практичної конференції

«Актуальні питання теорії та практики сучасної психології» (11 квітня 2025р.) Відп. ред. Яворська Г. Ю. та ін. ЧДТУ, 2025 С. 146–151

19. Нікітіна О. П., Приходько А. М. Діагностика резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 117–120.

20. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

21. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS); українськомовна адаптація методики та її психометричні характеристики: *Журнал «Перспективи та інновації науки»* №8(42). 2024. С. 845–865.

22. Селігман М. Справжнє щастя. Харків: *Клуб сімейного дозвілля*. 2019. 352 с.

23. Семенова А. В. та ін. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: «Знання». 2007. 341 с.

24. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич. 2009. 104 с.

25. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 160–165.

26. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнсу особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Том 5. №1(29). С. 16–24.

27. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34(73). №1. С. 35–40.

28. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результат розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*:

зб. наук. праць КПНУ імені І. Огієнка. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2018. С. 380–399.

29. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навч. посіб. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2012. 362 с.

30. Arrington E. G., Wilson M. N. A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*. № 9(2). 2000. P. 221–230.

31. Bandura A. Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. № 84(2). 1977. P. 191–215.

32. Bonano G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. № 8(16). 2013. P. 591–612.

33. Bonano G. A., Westphal M. The three axioms of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. № 37(5). 2024. P. 717–723.

34. Brown B. Shame resilience theory. A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*. № 87(1). 2006. P. 43–52.

35. Burt K., Paysnick A. Resilience in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*. № 24(2). May 2012. P. 493–505 URL: <https://www.researchgate.net/publication/224911717> (дата звернення: 30.10.2025).

36. Charney D. S. Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *The American Journal of Psychiatry*. № 161(2). 2004. P. 195–216.

37. Coutu D. How Resilience Works. *Harvard Business Review*. №80. 2002. P. 46–55. URL: <https://www.researchgate.net/publication/11346906> (дата звернення: 30.1.2025).

38. Folke C. Resilience (republished). *Ecology and Society*. №21(4).2016. 44p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/311621233> (даиа звернення: 30.10.2025).

39. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*. № 26. 2005. P. 399–419.
40. Garmezy N. Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 41(1). 1971. P. 101–116.
41. Hellerstein D. J. Heal your brain. How the new neuropsychiatry can help you go from better to well. Baltimore: Johns Hookins University Press. 2011. 288 p.
42. Hellerstein D. J., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. *Cambridge University Press*. 2018. P. 323.
43. Kayani S. The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model. Master Thesis. Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2010.
44. Maddi S. R. Personal hardiness as the basis for resilience. *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Berlin: Springer. 2013. P. 9–18.
45. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. № 1(3). 2006. P. 160–168.
46. Masten A. S. Ordinary magic. Resilience in development. New York: Guilford Press. 2014. 370 p.
47. Masten A. S. Resilience in Developmental Systems: Principles, pathways and protective processes in research and practice. Chapter 6. *Oxford Academic*. March 2021. P. 113–134.
48. Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and transitional synergy. *Developmental Psychopathology*. Vol. 23(2). 2011. P. 493–506.
49. Molina-Garcia L., Castillo I., Queralt A. Cross-sectional study of resilience, positivity and coping strategies as predictors of egagement-burnout in undergraduate students: Implications for prevention and treatment in mental well-being. *Frontiers in*

*Psychiatry*. № 12. 2021. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.596453> (дата звернення: 30.10.2025).

50. Murphy L., Moriarty A. Vulnerability, coping and growth: from infancy to adolescence. New Haven: Yale University Press. 1976. 460 p.

51. Neenan M. Developing resilience: a cognitive-behavioural approach: monograph, 2<sup>nd</sup> edition. Abingdon; New York: Routledge. 2017. 200 p.

52. Olsson P., Gunderson H., Carpenter S. Shooting the rapids: navigating transitions to adaptive governance of social-ecological systems. *Ecology and Society*. №11(1). 2006. 18 p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/42764175> (дата звернення: 30.10.2025).

53. Piaget J. The psychology of intelligence. London: Routledge. 2001. 300p.

54. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Psychology*. № 58(3). 2002. P. 307–321.

55. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. P. 335-344.

56. Seligman M. Building Resilience. Harvard Business Review. Vol. 89(4). 2011. P. 28–31.

57. Shamai G. Normalizing the abnormal: Palestinian youth and the contradictions of resilience in protracted conflict. *Journal of Youth Studies*. № 12(3). 2009. P. 335–345.

58. Southwick S. M. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. № 5(1). 2014. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (дата звернення: 30.10.2025).

59. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. № 15(1). 2004. P. 1–18.

60. Unger M. Resilience across Cultures. Journal article. *The British Journal of Social Work*. № 38(2). 2008. P. 218–235. URL: <https://www.researchgate.net/publication/30949809> (дата звернення: 30.10.2025).

61. Wagnild G. M., Young H. M. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nurthing Measurements*. № 1(2). 1993. P. 165–178.
62. Walker B., Holling C. S., Carpenter S. R. Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems. *Ecology and Society*. № 9(2). 2004. 5 p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/42764046> (дата звернення: 30.10.2025).
63. Walsh F. Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process*. № 46(2). 2007. P. 207–227. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x> (дата звернення: 30.10.2025).
64. Werner E. E. Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child and Adolescent Psychiatry*. №5. 1996. P. 47–51.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала самоконтролю та самоуправління SCMC

Шкала самоконтролю та самоуправління складається із 16 тверджень поєднаних у 3 субшкали. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і оцініть, наскільки добре кожне твердження описує вас використовуючи наведену шкалу».

Відповідно пропонується така шкала оцінки: 5 = дуже описово про мене; 4 = здебільшого описово про мене; 3 = трохи описово про мене; 2 = трохи неописово про мене; 1 = здебільшого неописово про мене; 0 = дуже неописово про мене.

Оцінки за методикою обчислюється у наступний спосіб: Самомоніторинг (SM) – сума 1, 3, 5, 8, 11, 14; Самооцінювання (SE\*) – сума 2, 6, 10, 12, 15; Самопосилення (SR) – сума 4, 7, 9, 13, 16; інтегральний показник “Самоконтроль та само- управління (SCMS) – сума 1 – 16 (\*усі твердження субшкали мають зворотну шкалу нарахування балів).

Твердження методики:

1. Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.
2. Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.
3. Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.
4. Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.
5. Я знаю, що можу відслідковувати свою поведінку під час досягнення мети.
6. Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.
7. Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.
8. Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.
9. Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.
10. Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.

11. Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.

Продовження Додатка А

12. Стандарти, які я встановлюю для себе, не чіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.

13. Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.

14. Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.

15. Я зрозумів, що будувати плани марно.

16. Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.

**Таблиця А.1**

**Тестові норми за субшкалами методики SCMS**

| Англійське позначення | Субшкала       | Рівень індивідуального результату |          |           |
|-----------------------|----------------|-----------------------------------|----------|-----------|
|                       |                | Низький                           | Середний | Високий   |
| SM                    | Самомоніторинг | $\leq 14$                         | 15 - 24  | $\geq 25$ |
| SE                    | Самооцінювання | $\leq 8$                          | 9 - 18   | $\geq 19$ |
| SR                    | Самопосилення  | $\leq 12$                         | 13 - 21  | $\geq 22$ |

**Таблиця А.2**

**Тестові норми за показником рівня самоконтролю та самоуправління**

| Станайн         | 1         | 2       | 3       | 4        | 5       | 6       | 7       | 8       | 9         |
|-----------------|-----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| Значення (бали) | $\leq 31$ | 32 - 36 | 37 - 39 | 40 - 45  | 46 - 51 | 52 - 59 | 60 - 63 | 64 - 68 | $\geq 69$ |
| Рівень          | Низький   |         |         | Середній |         |         | Високий |         |           |

## Додаток Б

**Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI UKR**

Інструкція: «Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга».

абсолютно не погоджуюсь = 1; не погоджуюся = 2; швидше не погоджуюся = 3; важко сказати = 4; швидше погоджуюся = 5; погоджуюся = 6; абсолютно погоджуюся = 8.

Бачу себе як людину, яка є

- 1\_\_\_\_\_ товариська, активна
- 2\_\_\_\_\_ критична, конфліктна\*
- 3\_\_\_\_\_ сумлінна, дисциплінована
- 4\_\_\_\_\_ тривожна, схильна перейматися\*
- 5\_\_\_\_\_ відкрита до нового, різностороння
- 6\_\_\_\_\_ стримана, тиха\*
- 7\_\_\_\_\_ тактовна, співчутлива, приязна
- 8\_\_\_\_\_ неорганізована, легковажна \*
- 9\_\_\_\_\_ спокійна, емоційно стабільна
- 10\_\_\_\_\_ не любить змін і пошуку нових рішень\*

Ключ

Екстраверсія: 1, 6\*

Дружелюбність: 2\*, 7

Добросовісність: 3, 8\*

Емоційна стабільність: 4\*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10\*

(пункти, позначені \*, рахують з інверсією)

Додаток В

Таблиця В.1

## Результати тесту BASIC Ph з урахуванням віку респондентів

| Демографічна група |         | Використання ресурсу В (віра)        |        |        |            |        |            |        |
|--------------------|---------|--------------------------------------|--------|--------|------------|--------|------------|--------|
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 4.35%  | 0.00%  | 8.70%      | 52.17% | 34.78%     | 0.00%  |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 19.35%     | 38.71% | 32.26%     | 9.68%  |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 10.00% | 10.00%     | 50.00% | 20.00%     | 10.00% |
| Демографічна група |         | Використання ресурсу А (емоції)      |        |        |            |        |            |        |
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 21.74% | 52.17%     | 21.74% | 4.35%      | 0.00%  |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 29.03% | 38.71%     | 25.81% | 6.45%      | 0.00%  |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 40.00% | 30.00%     | 30.00% | 0.00%      | 0.00%  |
| Демографічна група |         | Використання ресурсу S (соціум)      |        |        |            |        |            |        |
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 8.70%  | 34.78% | 39.13%     | 17.39% | 0.00%      | 0.00%  |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 9.68%  | 19.35% | 45.16%     | 22.58% | 3.23%      | 0.00%  |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 40.00% | 60.00%     | 0.00%  | 0.00%      | 0.00%  |
| Демографічна група |         | Використання ресурсу І (уява)        |        |        |            |        |            |        |
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 17.39% | 30.43% | 21.74%     | 21.74% | 8.70%      | 0.00%  |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 6.45%  | 9.68%  | 51.61%     | 22.58% | 9.68%      | 0.00%  |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 20.00% | 40.00%     | 40.00% | 0.00%      | 0.00%  |
| Демографічна група |         | Використання ресурсу С (пізнання)    |        |        |            |        |            |        |
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 13.04%     | 34.78% | 30.43%     | 21.74% |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 6.45%  | 9.68%      | 29.03% | 35.48%     | 19.35% |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%      | 20.00% | 70.00%     | 10.00% |
| Демографічна група |         | Використання ресурсу Ph (фізіологія) |        |        |            |        |            |        |
|                    |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| до 40 років        | 23 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 4.35%  | 26.09%     | 52.17% | 17.39%     | 0.00%  |
| 41-60 років        | 31 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 16.13% | 22.58%     | 41.94% | 19.35%     | 0.00%  |
| 61+ рік            | 10 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 10.00% | 20.00%     | 50.00% | 20.00%     | 0.00%  |

## Продовження Додатка В

Таблиця В.2

## Результати тесту BASIC Ph з урахуванням гендерного фактору

| Стать    |         | Використання ресурсу В (віра)        |        |        |            |        |              |        |
|----------|---------|--------------------------------------|--------|--------|------------|--------|--------------|--------|
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 2.04%  | 2.04%  | 16.33%     | 40.82% | 30.61%       | 8.16%  |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 6.67%      | 60.00% | 33.33%       | 0.00%  |
| Стать    |         | Використання ресурсу А (емоції)      |        |        |            |        |              |        |
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 24.49% | 44.90%     | 24.49% | 6.12%        | 0.00%  |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 40.00% | 33.33%     | 26.67% | 0.00%        | 0.00%  |
| Стать    |         | Використання ресурсу S (соціум)      |        |        |            |        |              |        |
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 10.20% | 22.45% | 46.94%     | 18.37% | 2.04%        | 0.00%  |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 46.67% | 40.00%     | 13.33% | 0.00%        | 0.00%  |
| Стать    |         | Використання ресурсу І (уява)        |        |        |            |        |              |        |
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 10.20% | 14.29% | 42.86%     | 24.49% | 8.16%        | 0.00%  |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 6.67%  | 33.33% | 26.67%     | 26.67% | 6.67%        | 0.00%  |
| Стать    |         | Використання ресурсу С (пізнання)    |        |        |            |        |              |        |
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 4.08%  | 12.24%     | 30.61% | 36.73%       | 16.33% |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%      | 26.67% | 46.67%       | 26.67% |
| Стать    |         | Використання ресурсу Ph (фізіологія) |        |        |            |        |              |        |
|          |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| жіноча   | 49 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 12.24% | 20.41%     | 46.94% | 20.41%       | 0.00%  |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 6.67%  | 33.33%     | 46.67% | 13.33%       | 0.00%  |

Продовження Додатка В

Таблиця В.3

## Результати тесту BASIC Ph з урахуванням сфери діяльності

| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу В (віра)        |        |        |            |        |              |        |
|------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------|------------|--------|--------------|--------|
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 0.00%  | 2.08%  | 10.42%     | 47.92% | 33.33%       | 6.25%  |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 33.33%     | 33.33% | 33.33%       | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 11.11% | 0.00%  | 11.11%     | 44.44% | 22.22%       | 11.11% |
| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу А (емоції)      |        |        |            |        |              |        |
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 0.00%  | 22.92% | 41.67%     | 29.17% | 6.25%        | 0.00%  |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 33.33% | 50.00%     | 16.67% | 0.00%        | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 44.44% | 44.44%     | 11.11% | 0.00%        | 0.00%  |
| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу S (соціум)      |        |        |            |        |              |        |
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 10.42% | 31.25% | 41.67%     | 14.58% | 2.08%        | 0.00%  |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 16.67% | 50.00%     | 33.33% | 0.00%        | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 11.11% | 66.67%     | 22.22% | 0.00%        | 0.00%  |
| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу І (уява)        |        |        |            |        |              |        |
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 10.42% | 20.83% | 41.67%     | 16.67% | 10.42%       | 0.00%  |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 16.67% | 33.33%     | 50.00% | 0.00%        | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 11.11% | 33.33%     | 55.56% | 0.00%        | 0.00%  |
| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу С (пізнання)    |        |        |            |        |              |        |
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 12.50%     | 27.08% | 39.58%       | 20.83% |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 16.67% | 0.00%      | 66.67% | 16.67%       | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%      | 22.22% | 55.56%       | 22.22% |
| Сфера діяльності |        | Використання ресурсу Ph (фізіологія) |        |        |            |        |              |        |
|                  |        | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже завжди | завжди |
| працюю           | 48 лд. | 0.00%                                | 0.00%  | 8.33%  | 27.08%     | 43.75% | 20.83%       | 0.00%  |
| навчаюсь         | 6 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 16.67% | 16.67%     | 50.00% | 16.67%       | 0.00%  |
| інше             | 9 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 11.11% | 11.11%     | 66.67% | 11.11%       | 0.00%  |

Продовження Додатка В  
Таблиця В.4

Результати тесту BASIC Ph з урахуванням місця проживання

| Місце проживання |         | Використання В віри                  |        |        |            |        |            |        |
|------------------|---------|--------------------------------------|--------|--------|------------|--------|------------|--------|
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%      | 40.00% | 40.00%     | 20.00% |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 1.92%  | 1.92%  | 15.38%     | 46.15% | 28.85%     | 5.77%  |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 14.29%     | 42.86% | 42.86%     | 0.00%  |
| Місце проживання |         | Використання ресурсу А емоцій        |        |        |            |        |            |        |
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 40.00% | 0.00%      | 60.00% | 0.00%      | 0.00%  |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 23.08% | 48.08%     | 23.08% | 5.77%      | 0.00%  |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 57.14% | 28.57%     | 14.29% | 0.00%      | 0.00%  |
| Місце проживання |         | Використання ресурсу S (соціум)      |        |        |            |        |            |        |
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 20.00% | 60.00%     | 20.00% | 0.00%      | 0.00%  |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 7.69%  | 26.92% | 44.23%     | 19.23% | 1.92%      | 0.00%  |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 14.29% | 42.86% | 42.86%     | 0.00%  | 0.00%      | 0.00%  |
| Місце проживання |         | Використання ресурсу І (уява)        |        |        |            |        |            |        |
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 20.00% | 40.00%     | 40.00% | 0.00%      | 0.00%  |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 7.69%  | 19.23% | 40.38%     | 23.08% | 9.62%      | 0.00%  |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 28.57% | 14.29% | 28.57%     | 28.57% | 0.00%      | 0.00%  |
| Місце проживання |         | Використання ресурсу С (пізнання)    |        |        |            |        |            |        |
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%      | 40.00% | 40.00%     | 20.00% |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 3.85%  | 9.62%      | 30.77% | 36.54%     | 19.23% |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 14.29%     | 14.29% | 57.14%     | 14.29% |
| Місце проживання |         | Використання ресурсу Ph (фізіологія) |        |        |            |        |            |        |
|                  |         | ніколи                               | рідко  | іноді  | періодично | часто  | майже з-ди | завжди |
| с/мт             | 5 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 0.00%  | 40.00%     | 40.00% | 20.00%     | 0.00%  |
| місто            | 52 люд. | 0.00%                                | 0.00%  | 11.54% | 25.00%     | 46.15% | 17.31%     | 0.00%  |
| село             | 7 люд.  | 0.00%                                | 0.00%  | 14.29% | 0.00%      | 57.14% | 28.57%     | 0.00%  |

## Діаграми з результатами тесту BASIC Ph

### 1. Частота використання ресурсу В (віра)



Рис. Г. 1. 1.

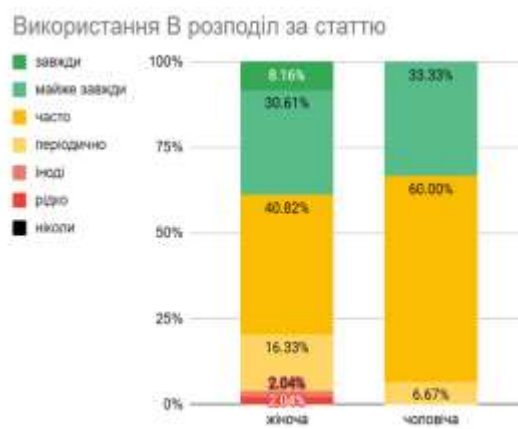


Рис. Г. 1. 2.



Рис. Г. 1. 3.



Рис. Г. 1. 4.

## Продовження Додатка Г

## 2. Частота використання ресурсу А (емоції)

Використання А розподіл за віковими групами

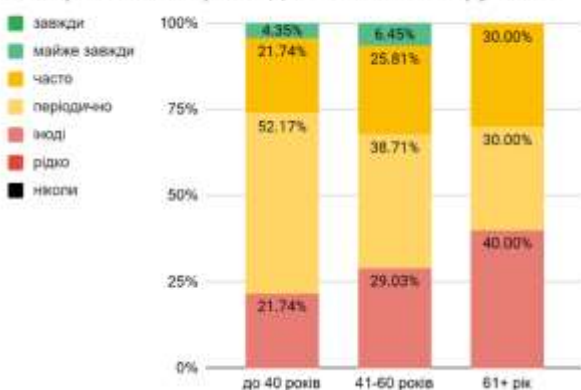


Рис. Г. 2. 1.

Використання А розподіл за статтю

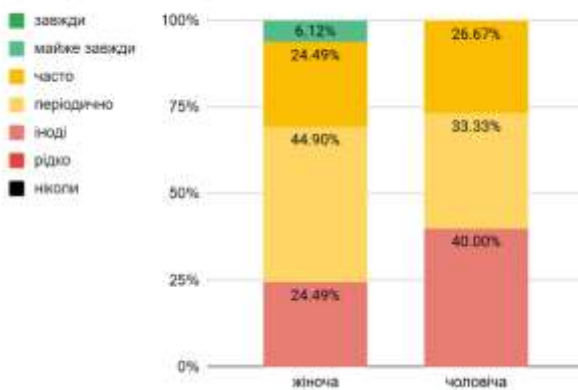


Рис. Г. 2. 2.

Використання А розподіл за сферою діяльності

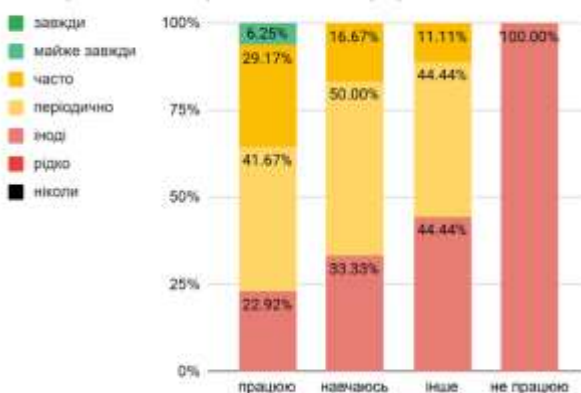


Рис. Г. 2. 3.

Використання А розподіл за місцем проживання

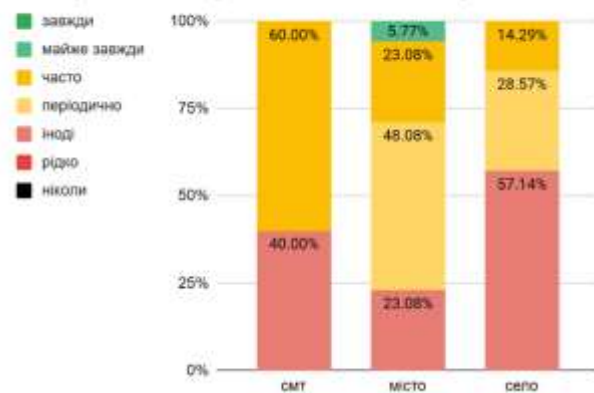


Рис. Г. 2. 4.

## Продовження Додатка Г

## 3. Частота використання ресурсу S (соціум)

Використання S розподіл за віковими групами

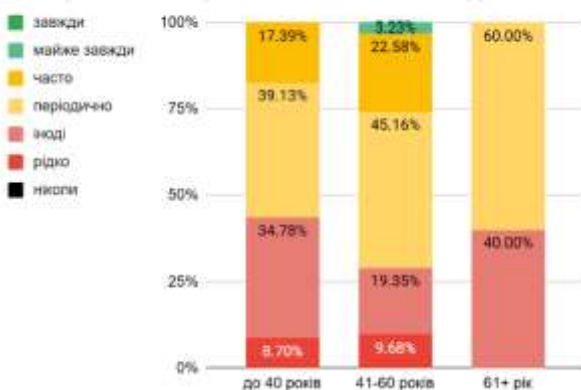


Рис. Г. 3. 1.

Використання S розподіл за статтю

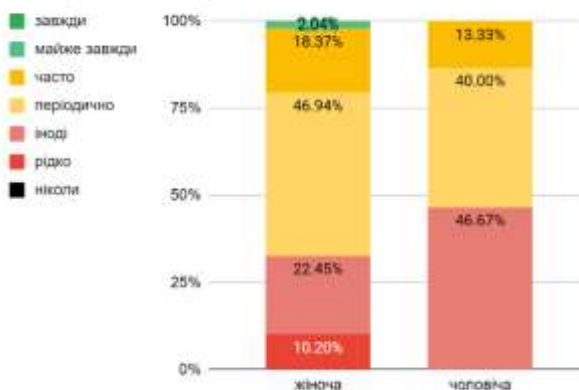


Рис. Г. 3. 2.

Використання S розподіл за сферою діяльності

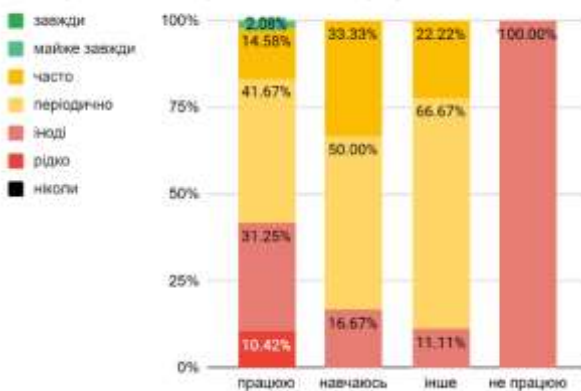


Рис. Г. 3. 3.

Використання S розподіл за місцем проживання

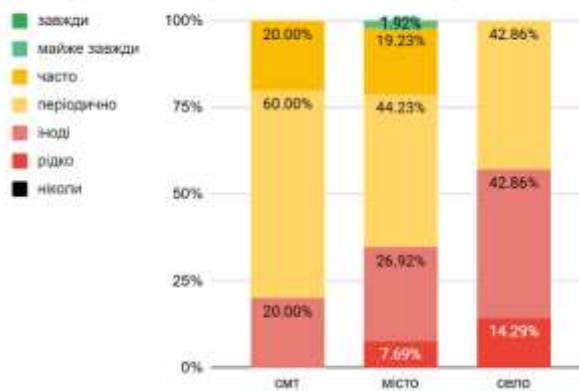


Рис. Г. 3. 4.

## Продовження Додатка Г

## 4. Частота використання ресурсу І (уява)

Використання І розподіл за віковими групами

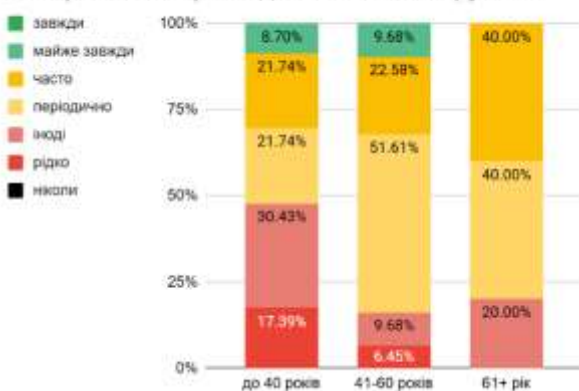


Рис. Г. 4. 1.

Використання І розподіл за статтю



Рис. Г. 4. 2.

Використання І розподіл за сферою діяльності

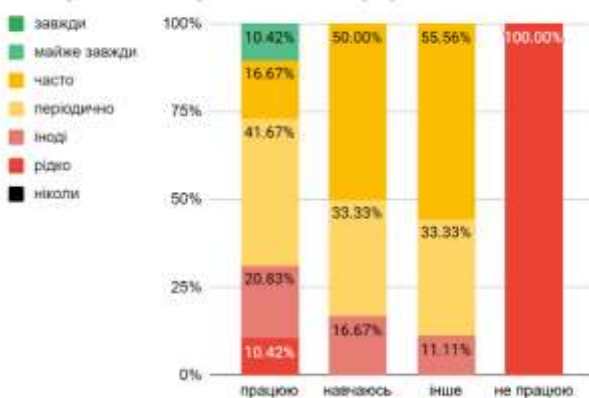


Рис. Г. 4. 3.

Використання І розподіл за місцем проживання

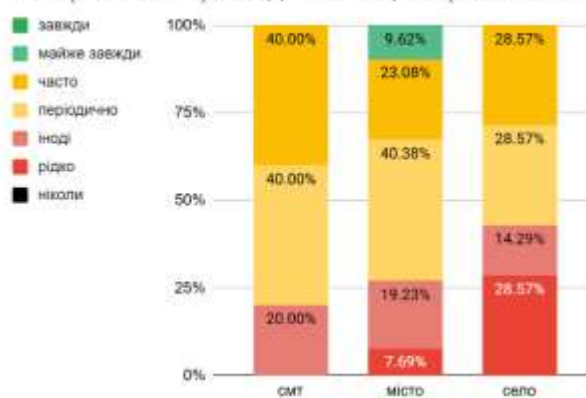


Рис. Г. 4. 4

## Продовження Додатка Г

## 5. Частота використання ресурсу С (пізнання)

Використання С розподіл за віковими групами

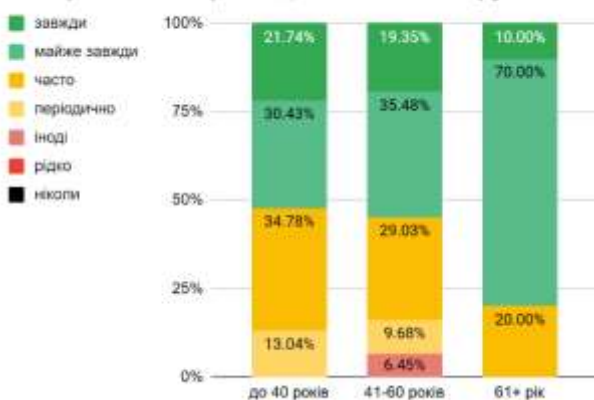


Рис. Г. 5. 1.

Використання С розподіл за статтю

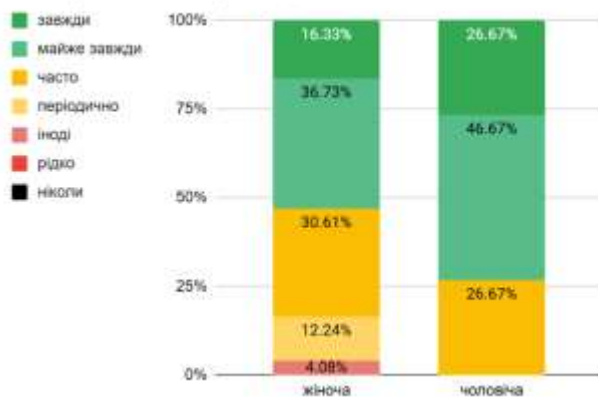


Рис. Г. 5. 2.

Використання С розподіл за сферою діяльності

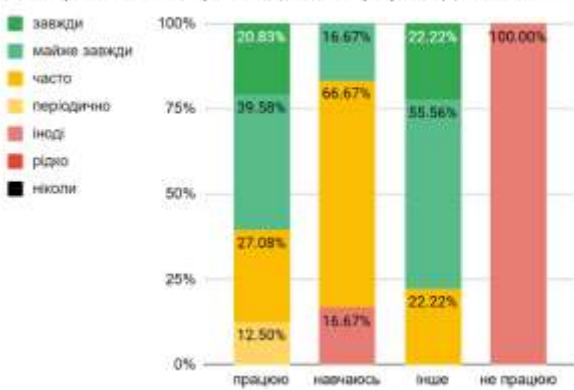


Рис. Г. 5. 3.

Використання С розподіл за місцем проживання

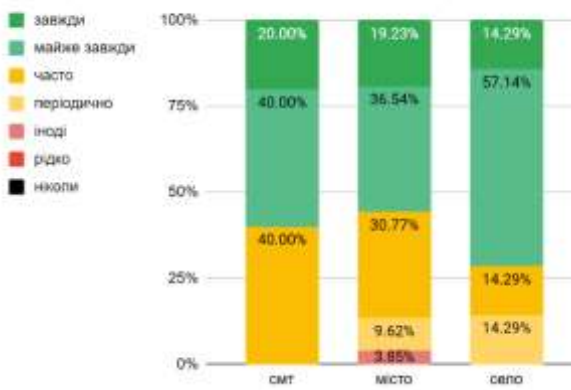


Рис. Г. 5. 4.

## Продовження Додатка Г

## 6. Частота використання ресурсу Ph (фізіологія)

Використання Ph розподіл за віковими групами

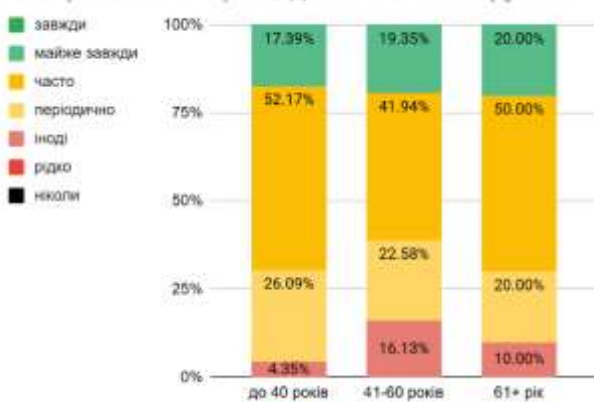


Рис. Г. 6. 1.

Використання Ph розподіл за статтю

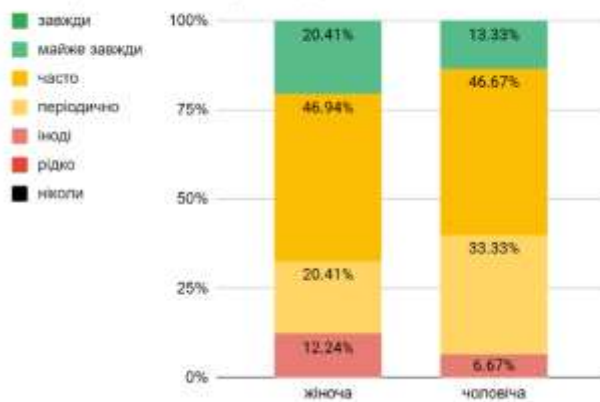


Рис. Г. 6. 2.

Використання Ph розподіл за сферою діяльності

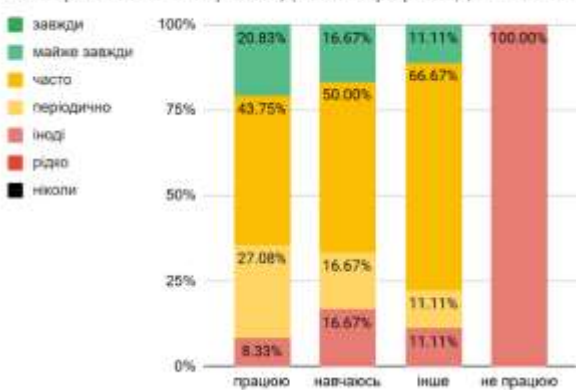


Рис. Г. 6. 3.

Використання Ph розподіл за місцем проживання

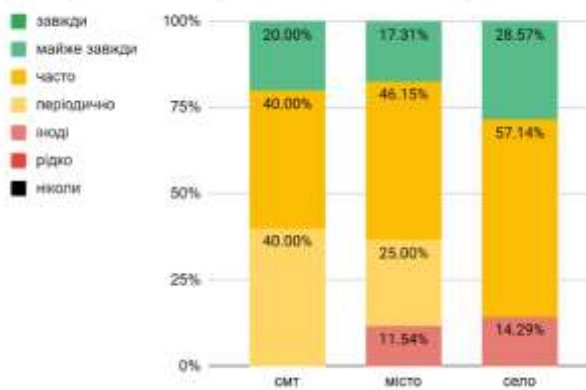


Рис. Г. 6. 4.

## Додаток Д

## Таблиця Д. 1

## Результати опитувальника TIPI UKR з урахуванням віку

|                       | Демографічна група |          | Мінімум/максимум | Середнє арифметичне | Медіана | Стандартне відхилення |
|-----------------------|--------------------|----------|------------------|---------------------|---------|-----------------------|
| Екстраверсія          | до 40 р            | 23 люд.  | 4 / 13           | 10                  | 10      | 2.25                  |
|                       | 41-60 р            | 31 люд.  | 2 / 14           | 10                  | 10      | 2.63                  |
|                       | 61+ рік            | 10 люд.  | 7 / 11           | 9                   | 9       | 1.37                  |
| Друже-любність        | до 40 р            | 23 люд.  | 8 / 14           | 11                  | 11      | 1.73                  |
|                       | 41-60 р            | 31 люд.  | 7 / 14           | 11                  | 12      | 2.31                  |
|                       | 61+ рік            | 10 люд.  | 8 / 13           | 11                  | 11.5    | 1.79                  |
| Добросовісність       | до 40 р            | 23 люд.  | 6 / 14           | 11                  | 12      | 2.11                  |
|                       | 41-60 р            | 31 люд.  | 5 / 14           | 12                  | 12      | 2.13                  |
|                       | 61+ рік            | 10 люд.  | 10 / 14          | 12                  | 12      | 1.15                  |
| Емоційна стабільність | до 40 р            | 23 люд.. | 4 / 14           | 8                   | 7       | 3.06                  |
|                       | 41-60 р            | 31 люд.  | 3 / 14           | 9                   | 9       | 2.86                  |
|                       | 61+ рік            | 10 люд.  | 7 / 12           | 9                   | 8.5     | 2.12                  |
| Відкритість новому    | до 40 р            | 23 люд.  | 7 / 14           | 11                  | 12      | 1.81                  |
|                       | 41-60 р            | 31 люд.  | 6 / 14           | 12                  | 12      | 2.01                  |
|                       | 61+ рік            | 10 люд.  | 6 / 14           | 11                  | 11.5    | 2.60                  |

## Таблиця Д. 2

## Результати опитувальника TIPI UKR з урахуванням гендеру

|                       | Стать    | Мінімум/максимум | Середнє арифметичне | Медіана | Стандартне відхилення |
|-----------------------|----------|------------------|---------------------|---------|-----------------------|
| Екстраверсія          | жіноча   | 2 / 14           | 10                  | 10      | 2.51                  |
|                       | чоловіча | 7 / 12           | 9                   | 9       | 1.68                  |
| Друже-любність        | жіноча   | 7 / 14           | 11                  | 12      | 2.07                  |
|                       | чоловіча | 8 / 13           | 11                  | 11      | 1.81                  |
| Добросовісність       | жіноча   | 5 / 14           | 12                  | 12      | 2.08                  |
|                       | чоловіча | 8 / 14           | 11                  | 12      | 1.62                  |
| Емоційна стабільність | жіноча   | 3 / 14           | 8                   | 8       | 3.04                  |
|                       | чоловіча | 6 / 14           | 9                   | 8       | 2.15                  |
| Відкритість новому    | жіноча   | 6 / 14           | 12                  | 12      | 1.89                  |
|                       | чоловіча | 6 / 13           | 10                  | 11      | 2.18                  |

Продовження Додатка Д

Таблиця Д. 3

**Результати опитувальника TIPI UKR з урахуванням сфери діяльності  
респондент**

|                          | Сфера діяльності |         | Мінімум/<br>максимум | Середнє<br>арифметичне | Медіана | Стандартне<br>відхилення |
|--------------------------|------------------|---------|----------------------|------------------------|---------|--------------------------|
| Екстра-<br>версія        | працюю           | 48 люд. | 2 / 14               | 10                     | 10      | 2.40                     |
|                          | навчаюсь         | 6 люд.  | 4 / 11               | 9                      | 9       | 2.74                     |
|                          | інше             | 9 люд.  | 7 / 12               | 10                     | 11      | 1.76                     |
|                          | не працюю        | 1 люд.  | 9 / 9                | 9                      | 9       | 0.00                     |
| Друже-<br>любність       | працюю           | 48 люд. | 7 / 14               | 11                     | 11.5    | 2.14                     |
|                          | навчаюсь         | 6 люд.  | 9 / 12               | 10                     | 10      | 1.51                     |
|                          | інше             | 9 люд.  | 8 / 13               | 11                     | 12      | 1.59                     |
|                          | не працюю        | 1 люд.  | 9 / 9                | 9                      | 9       | 0.00                     |
| Добро-<br>совісність     | працюю           | 48 люд. | 6 / 14               | 12                     | 12      | 1.94                     |
|                          | навчаюсь         | 6 люд.  | 11 / 12              | 12                     | 11.5    | 0.55                     |
|                          | інше             | 9 люд.  | 8 / 14               | 12                     | 12      | 1.69                     |
|                          | не працюю        | 1 люд.  | 5 / 5                | 5                      | 5       | 0.00                     |
| Емоційна<br>стабільність | працюю           | 48 люд. | 3 / 14               | 9                      | 8       | 2.96                     |
|                          | навчаюсь         | 6 люд.  | 4 / 11               | 7                      | 7       | 2.32                     |
|                          | інше             | 9 люд.  | 5 / 12               | 9                      | 9       | 2.55                     |
|                          | не працюю        | 1 люд.  | 6 / 6                | 6                      | 6       | 0.00                     |
| Відкритість<br>новому    | працюю           | 48 люд. | 6 / 14               | 11                     | 12      | 2.11                     |
|                          | навчаюсь         | 6 люд.  | 8 / 12               | 11                     | 12      | 2.07                     |
|                          | інше             | 9 люд.  | 10 / 14              | 12                     | 13      | 1.41                     |
|                          | не працюю        | 1 люд.  | 14 / 14              | 14                     | 14      | 0.00                     |

Продовження Додатка Д

Таблиця Д. 4

**Результати опитувальника TIPI UKR з урахуванням місця проживання  
респондентів**

|                          | Місце проживання |         | Мінімум/<br>максимум | Середнє<br>арифметичне | Медіана | Стандартне<br>відхилення |
|--------------------------|------------------|---------|----------------------|------------------------|---------|--------------------------|
| Екстра-<br>версія        | сmt              | 5 люд.  | 6 / 14               | 9                      | 9       | 2.95                     |
|                          | місто            | 52 люд. | 2 / 14               | 10                     | 10      | 2.32                     |
|                          | село             | 7 люд.  | 5 / 12               | 9                      | 9       | 2.12                     |
| Друже-<br>любність       | сmt              | 5 люд.  | 9 / 14               | 12                     | 12      | 1.87                     |
|                          | місто            | 52 люд. | 7 / 14               | 11                     | 11      | 1.97                     |
|                          | село             | 7 люд.  | 8 / 14               | 12                     | 12      | 2.36                     |
| Добро-<br>совісність     | сmt              | 5 люд.  | 11 / 14              | 13                     | 13      | 1.14                     |
|                          | місто            | 52 люд. | 5 / 14               | 12                     | 12      | 2.02                     |
|                          | село             | 7 люд.  | 9 / 14               | 12                     | 13      | 2.06                     |
| Емоційна<br>стабільність | сmt              | 5 люд.  | 6 / 11               | 9                      | 8       | 1.95                     |
|                          | місто            | 52 люд. | 3 / 14               | 8                      | 8       | 2.81                     |
|                          | село             | 7 люд.  | 6 / 14               | 11                     | 12      | 3.02                     |
| Відкритість<br>новому    | сmt              | 5 люд.  | 10 / 14              | 12                     | 13      | 1.64                     |
|                          | місто            | 52 люд. | 6 / 14               | 11                     | 12      | 2.03                     |
|                          | село             | 7 люд.  | 7 / 14               | 12                     | 13      | 2.54                     |

Таблиця Е. 1

**Результати за методикою SCMS з урахуванням приналежності респондентів до різних вікових груп**

| Демографічна група     |         | Рівень SM          |                     |                  |          |         |         |         |        |         |
|------------------------|---------|--------------------|---------------------|------------------|----------|---------|---------|---------|--------|---------|
|                        |         | низький<br>(до 14) | середній<br>(15-24) | високий<br>(25+) |          |         |         |         |        |         |
| до 40 р                | 23 люд. | 0.00%              | 60.87%              | 39.13%           |          |         |         |         |        |         |
| 41-60 р                | 31 люд. | 3.23%              | 58.06%              | 38.71%           |          |         |         |         |        |         |
| 61+ рік                | 10 люд. | 0.00%              | 60.00%              | 40.00%           |          |         |         |         |        |         |
| Демографічна група     |         | Рівень SE          |                     |                  |          |         |         |         |        |         |
|                        |         | низький (до 8)     | середній (9-18)     | високий (19+)    |          |         |         |         |        |         |
| до 40 р                | 23 люд. | 8.70%              | 60.87%              | 30.43%           |          |         |         |         |        |         |
| 41-60 р                | 31 люд. | 9.68%              | 45.16%              | 45.16%           |          |         |         |         |        |         |
| 61+ рік                | 10 люд. | 0.00%              | 80.00%              | 20.00%           |          |         |         |         |        |         |
| Демографічна група     |         | Рівень SR          |                     |                  |          |         |         |         |        |         |
|                        |         | низький<br>(до 12) | середній<br>(13-21) | Високий<br>(22+) |          |         |         |         |        |         |
| до 40 р                | 23 люд. | 8.70%              | 73.91%              | 17.39%           |          |         |         |         |        |         |
| 41-60 р                | 31 люд. | 6.45%              | 67.74%              | 25.81%           |          |         |         |         |        |         |
| 61+ рік                | 10 люд. | 0.00%              | 80.00%              | 20.00%           |          |         |         |         |        |         |
|                        |         |                    |                     |                  |          |         |         |         |        |         |
| Демографічн<br>а група |         | Рівень SCMS        |                     |                  |          |         |         |         |        |         |
|                        |         | низький            |                     |                  | середній |         |         | високий |        |         |
|                        |         | до 31              | 32-36               | 37-39            | 40-45    | 46-51   | 52-59   | 60-63   | 64-68  | 69+     |
| до 40 років            | 23люд.  | 0.00 %             | 0.00 %              | 0.00 %           | 4.35 %   | 21.74 % | 30.43 % | 26.09 % | 8.70%  | 8.70%   |
| 41-60 років            | 31люд.  | 0.00 %             | 3.23 %              | 9.68 %           | 0.00 %   | 19.35 % | 6.45%   | 16.13 % | 22.58% | 22.58 % |
| 61+ рік                | 10люд.  | 0.00 %             | 0.00 %              | 0.00 %           | 0.00 %   | 0.00%   | 60.00 % | 30.00 % | 10.00% | 0.00%   |

Продовження Додатка Е

Таблиця Е 2

**Результати за методикою SCMS з урахуванням гендерної приналежності  
респондентів**

| Стать    |         | Рівень SM          |                     |                  |
|----------|---------|--------------------|---------------------|------------------|
|          |         | низький<br>(до 14) | середній<br>(15-24) | високий<br>(25+) |
| жіноча   | 49 люд. | 2.04%              | 57.14%              | 40.82%           |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%              | 66.67%              | 33.33%           |
| Стать    |         | Рівень SE          |                     |                  |
|          |         | низький<br>(до 8)  | середній<br>(9-18)  | високий<br>(19+) |
| жіноча   | 49 люд. | 8.16%              | 55.10%              | 36.73%           |
| чоловіча | 15 люд. | 6.67%              | 60.00%              | 33.33%           |
| Стать    |         | Рівень SR          |                     |                  |
|          |         | низький<br>(до 12) | середній<br>(13-21) | високий<br>(22+) |
| жіноча   | 49 люд. | 8.16%              | 69.39%              | 22.45%           |
| чоловіча | 15 люд. | 0.00%              | 80.00%              | 20.00%           |

| Стать    |        | Рівень SCMS |       |       |          |        |        |         |        |        |
|----------|--------|-------------|-------|-------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|
|          |        | низький     |       |       | середній |        |        | високий |        |        |
|          |        | до 31       | 32-36 | 37-39 | 40-45    | 46-51  | 52-59  | 60-63   | 64-68  | 69+    |
| жіноча   | 49люд. | 0.00%       | 2.04% | 6.12% | 0.00%    | 20.41% | 20.41% | 20.41%  | 16.33% | 14.29% |
| чоловіча | 15люд. | 0.00%       | 0.00% | 0.00% | 6.67%    | 6.67%  | 33.33% | 26.67%  | 13.33% | 13.33% |

Таблиця Е.3

Результати за методикою SCMS з урахуванням сфери діяльності респондентів

| Сфера діяльності |         | Рівень SM       |                  |               |
|------------------|---------|-----------------|------------------|---------------|
|                  |         | низький (до 14) | середній (15-24) | високий (25+) |
| працюю           | 48 люд. | 0.00%           | 60.42%           | 39.58%        |
| навчаюсь         | 6 люд.  | 16.67%          | 66.67%           | 16.67%        |
| інше             | 9 люд.  | 0.00%           | 44.44%           | 55.56%        |
| не працюю        | 1 люд.  | 0.00%           | 100.00%          | 0.00%         |
| Сфера діяльності |         | Рівень SE       |                  |               |
|                  |         | низький (до 8)  | середній (9-18)  | високий (19+) |
| працюю           | 48 люд. | 8.33%           | 52.08%           | 39.58%        |
| навчаюсь         | 6 люд.  | 0.00%           | 83.33%           | 16.67%        |
| інше             | 9 люд.  | 11.11%          | 55.56%           | 33.33%        |
| не працюю        | 1 люд.  | 0.00%           | 100.00%          | 0.00%         |
| Сфера діяльності |         | Рівень SR       |                  |               |
|                  |         | низький (до 12) | середній (13-21) | високий (22+) |
| працюю           | 48 люд. | 0.00%           | 75.00%           | 25.00%        |
| навчаюсь         | 6 люд.  | 33.33%          | 66.67%           | 0.00%         |
| інше             | 9 люд.  | 11.11%          | 66.67%           | 22.22%        |
| не працюю        | 1 люд.  | 100.00%         | 0.00%            | 0.00%         |

| Сфера діяльності |         | Рівень SCMS |        |         |          |        |        |         |        |        |
|------------------|---------|-------------|--------|---------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|
|                  |         | низький     |        |         | середній |        |        | високий |        |        |
|                  |         | до 31       | 32-36  | 37-39   | 40-45    | 46-51  | 52-59  | 60-63   | 64-68  | 69+    |
| працюю           | 48 люд. | 0.00%       | 0.00%  | 4.17%   | 0.00%    | 18.75% | 22.92% | 20.83%  | 16.67% | 16.67% |
| навчаюсь         | 6 люд.  | 0.00%       | 16.67% | 0.00%   | 0.00%    | 16.67% | 33.33% | 33.33%  | 0.00%  | 0.00%  |
| інше             | 9 люд.  | 0.00%       | 0.00%  | 0.00%   | 11.11%   | 11.11% | 22.22% | 22.22%  | 22.22% | 11.11% |
| не працюю        | 1 люд.  | 0.00%       | 0.00%  | 100.00% | 0.00%    | 0.00%  | 0.00%  | 0.00%   | 0.00%  | 0.00%  |

Таблиця Е. 4

**Результати за методикою SCMS з урахуванням місця проживання  
респондентів**

| Місце проживання |         | Рівень SM          |                     |                  |
|------------------|---------|--------------------|---------------------|------------------|
|                  |         | низький<br>(до 14) | середній<br>(15-24) | високий<br>(25+) |
| сmt              | 5 люд.  | 0.00%              | 60.00%              | 40.00%           |
| місто            | 52 люд. | 1.92%              | 61.54%              | 36.54%           |
| село             | 7 люд.  | 0.00%              | 42.86%              | 57.14%           |
| Місце проживання |         | Рівень SE          |                     |                  |
|                  |         | низький<br>(до 8)  | середній<br>(9-18)  | високий<br>(19+) |
| сmt              | 5 люд.  | 20.00%             | 20.00%              | 60.00%           |
| місто            | 52 люд. | 7.69%              | 55.77%              | 36.54%           |
| село             | 7 люд.  | 0.00%              | 85.71%              | 14.29%           |
| Місце проживання |         | Рівень SR          |                     |                  |
|                  |         | низький<br>(до 12) | середній<br>(13-21) | високий<br>(22+) |
| сmt              | 5 люд.  | 0.00%              | 100.00%             | 0.00%            |
| місто            | 52 люд. | 7.69%              | 67.31%              | 25.00%           |
| село             | 7 люд.  | 0.00%              | 85.71%              | 14.29%           |

| Місце проживання |         | Рівень SCMS |       |        |          |        |        |         |        |        |
|------------------|---------|-------------|-------|--------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|
|                  |         | низький     |       |        | середній |        |        | високий |        |        |
|                  |         | до 31       | 32-36 | 37-39  | 40-45    | 46-51  | 52-59  | 60-63   | 64-68  | 69+    |
| сmt              | 5 люд.  | 0.00%       | 0.00% | 20.00% | 0.00%    | 20.00% | 0.00%  | 0.00%   | 20.00% | 40.00% |
| місто            | 52 люд. | 0.00%       | 1.92% | 3.85%  | 1.92%    | 17.31% | 25.00% | 21.15%  | 15.38% | 13.46% |
| село             | 7 люд.  | 0.00%       | 0.00% | 0.00%  | 0.00%    | 14.29% | 28.57% | 42.86%  | 14.29% | 0.00%  |

## Діаграми з результатами за методикою «SCMC»

### 1. Рівень самомоніторингу (SM)



Рис. Є. 1. 1.

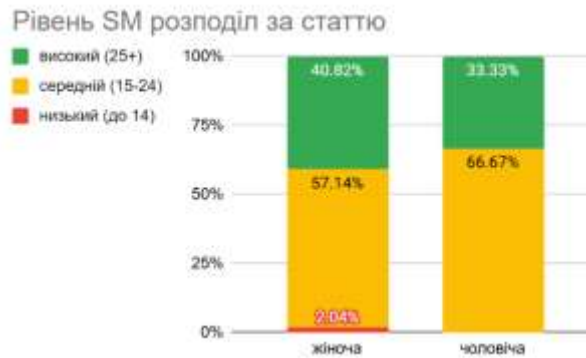


Рис. Є. 1. 2.



Рис. Є. 1. 3.



Рис. Є. 1. 4.

### 2. Рівень самооцінювання (SE)



Рис. Є. 2. 1.



Рис. Є. 2. 2.

## Продовження додатка Є

Рівень SE розподіл за сферою діяльності

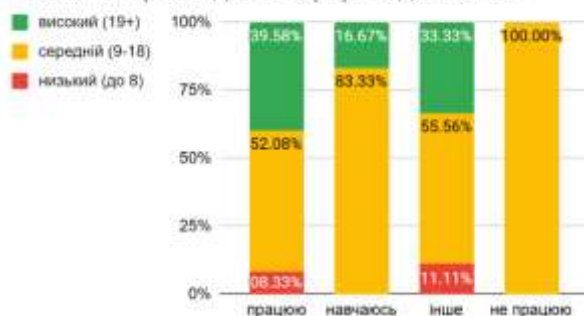


Рис. Є. 2. 3.

Рівень SE розподіл за місцем проживання

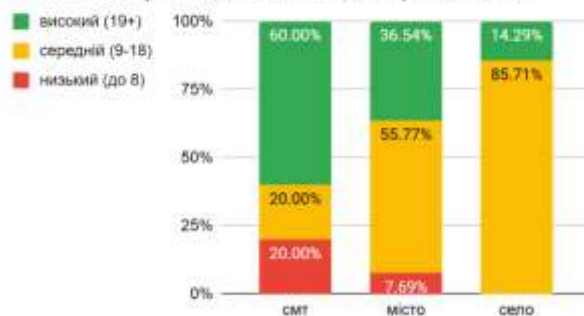


Рис. Є. 2. 4.

## 3. Рівень самопосилення (SR)

Рівень SR розподіл за віковими групами

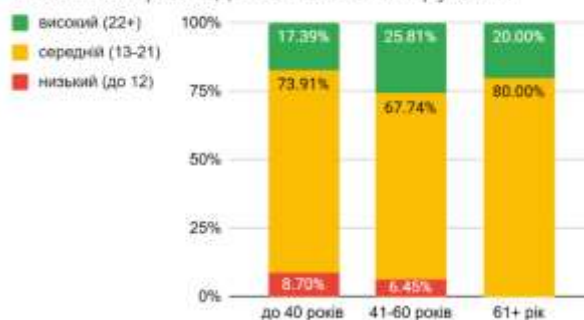


Рис. Є. 3. 1.

Рівень SR розподіл за статтю

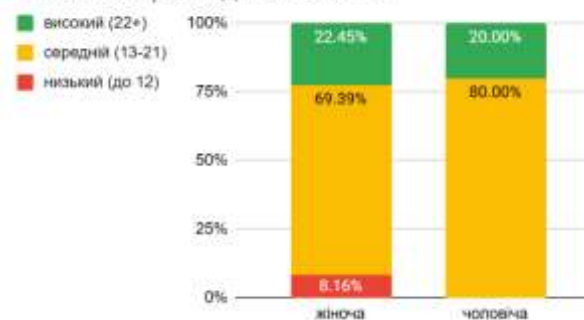


Рис. Є. 3. 2.

Рівень SR розподіл за сферою діяльності

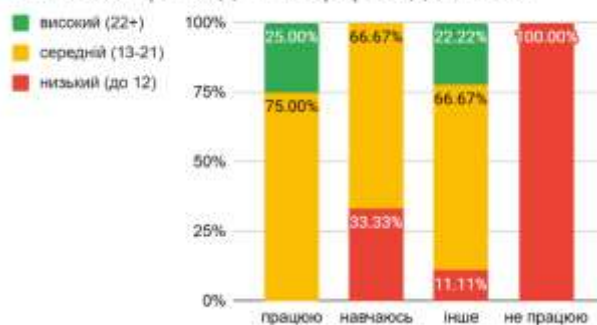


Рис. Є. 3. 3.

Рівень SR розподіл за місцем проживання

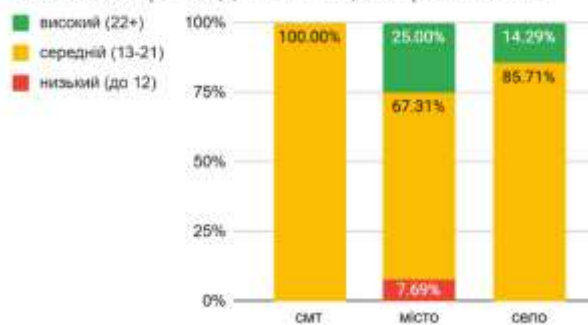


Рис. Є. 3. 4.

## Продовження додатка Є

## 4. Рівень самоконтролю та самоуправління (SCMS)



Рис. Є. 4. 1.

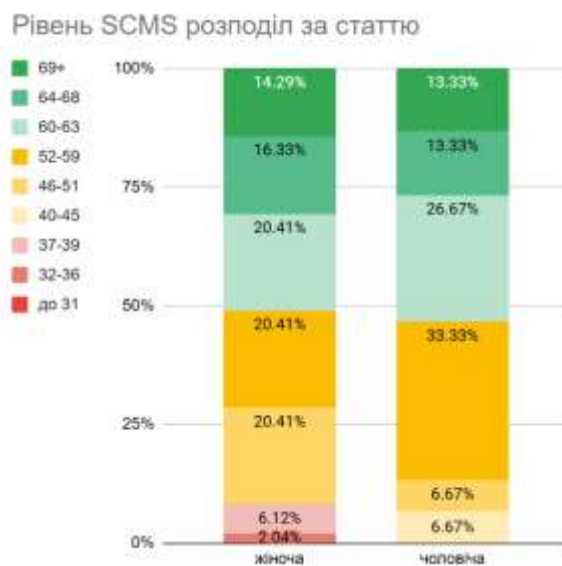


Рис. Є. 4. 2.

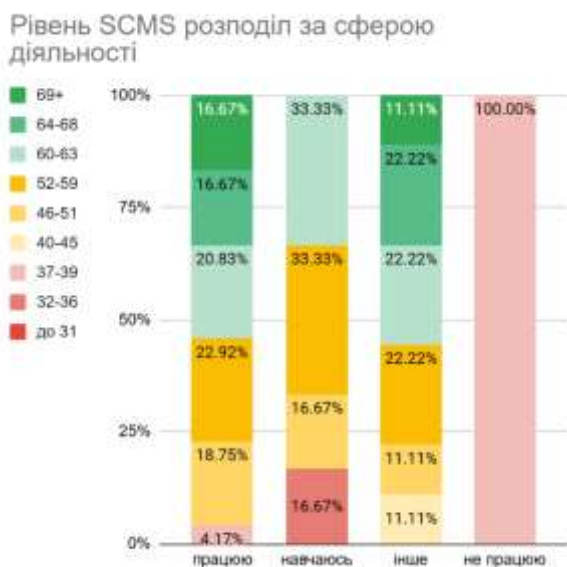


Рис. Є. 4. 3.

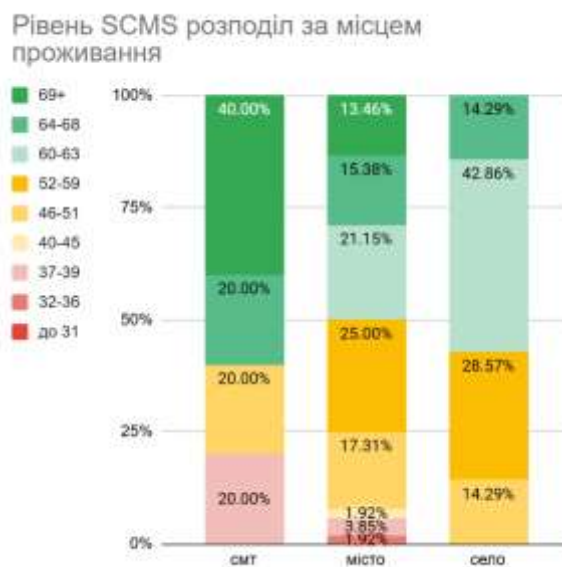


Рис. Є. 4.

