

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ
ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
Психологія»
Ольга КУРАС
Керівник: к. психол.н., доцентка
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА
Рецензент: доцентка кафедри
психології Чорноморського
національного університету імені
Петра Могили
Ірина Кучманич

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I	7
ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Теоретичний опис резильєнтності у функціонуванні особистості	7
1.2. Поняття психологічних ресурсів у наукових джерелах	25
1.3. Теоретичний аналіз резильєнтності в контексті психологічних ресурсів	41
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	63
РОЗДІЛ II	64
2.1. Програма дослідження резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості	64
2.2. Кореляційна структура зв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів	69
2.3. Факторна структура взаємозв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів	75
2.4. Регресійний аналіз зв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів	78
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	83
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	87
ДОДАТКИ	95
Додаток А. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»	95

Додаток А.1 ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 ((CD-RISC-10) (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020)	96
Додаток А.2. ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ О. Штепи	97
Додаток Б. Кореляційний аналіз резильєнтості в контексті психологічних ресурсів	103
Додаток В. Факторний аналіз резильєнтості в контексті психологічних ресурсів	103
Додаток Г. Регресійний аналіз резильєнтості в контексті психологічних ресурсів	103
Додаток Д. Коротка тренінгова програма	104

ВСТУП

Актуальність. В умовах сьогодення українці переживають стрес щодня, зокрема це пов'язано із ракетною небезпекою, повітряною тривоною, страхом за майбутнє, своє життя та існування. Адаптація до цього стану невизначеності є невід'ємною частиною нашого існування, проте резильєнтність є не лише вродженою, а також має властивість до розвитку та удосконалення. Конструктивні шляхи для переживання стресу та горя є надзвичайно важливими факторами для подальшого функціонування особистості. Загалом усі визначення резильєнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. При цьому багато дослідників визначають резильєнтність як певну характеристику особистості, яка притаманна тій або іншій людині. Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, який змінюється («змінний процес»). Як зазначає Кенна Болтон, для того, щоб людина вважалась резильєнтною, вона має після контакту з несприятливими подіями демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток.

Психіка має властивості механізму і відповідно для діяльності, як і будь-якому механізму, психіці також необхідні ресурси для функціонування, опрацювання та можливістю впоратись з усім негативом сьогочасного життя. Все частіше ми стикаємось із такими запитами емоційним вигоранням, втратою сенсу життя, хронічною втомою, апатією, відсутністю задоволення, тому спираючись на такі звернення ми спостерігаємо спустошення психологічних ресурсів, неможливість поповнити їх. Формуючи тему цього дослідження важливо зрозуміти чи існує взаємозв'язок власне психологічних ресурсів та резильєнтності, адже тоді існує можливість удосконалення або набуття навичок більш конструктивного переживання негативних подій при наявності ресурсів.

Дослідженням резильєнтності займається професорка Інституту дитячого розвитку Анна Мастен, американська психологиня Еммі Вернер,

Джил Томсон, Вірджинія Шмід, професорка Адельфійського університету
Ракель Сміт, психологиня Кенна Болтон та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити наукове обумовлення поняття резильєнтності;
2. Проаналізувати теоретичні уявлення про психологічні ресурси;
3. Сформулювати систему взаємозв'язків резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості;
4. Емпірично дослідити резильєнтність в контексті психологічних ресурсів особистості;
5. Здійснити теоретико-емпіричне узагальнення зв'язку резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості.

Предмет дослідження: резильєнтність як ресурс особистості.

Методи дослідження: На рівні вивчення теоретичної структури зв'язку досліджуваних явищ застосовано методи теоретичного аналізу, порівняння, синтезу й узагальнення результатів та метод комплексного моделювання для побудови цілісної емпіричної моделі. Тестування: «Самооцінка психічних станів за методикою» (Г. Айзенка), Ресурсорієнтована модель стресодолання «BASIC Ph-36» (М. Лаад, М. Дорон), Модель стресодолання, «Шкала резильєнтності» (Коннора-Девідсона-10), «Опитувальник психологічної ресурсності» (О. Штепи). Для опрацювання отриманих емпіричних даних застосовано кореляційний аналіз, регресійний аналіз, факторний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів міститься у пошуку прямого взаємозв'язку резильєнтності та психологічних ресурсів у контексті соціокультурного середовища в умовах воєнних дій.

Практичне значення одержаних результатів. Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для подальшого вивчення специфіки резильєнтності в контексті психологічних ресурсів різних груп населення, націй чи народів; дослідження феномену резильєнтності у контексті психополітичних змін.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «.....», листопад 2024 р.).

Структура роботи. Робота містить: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, який включає 100 найменувань (із них 76 іноземними мовами), додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи – 115 сторінок, основна частина магістерської кваліфікаційної роботи становить 89 сторінок. Текст магістерської роботи містить 3 рисунки та 2 таблиці. Додатки становлять 20 сторінок від обсягу.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний опис резильєнтності у функціонуванні особистості

Розтлумачення терміну резильєнтності, на нашу думку, потребує глибшого теоретичного й методологічного аналізів та безпосередньо емпіричного дослідження, оскільки вчені різних підходів у психології по-різному трактують даний феномен, що не дає можливості знайти системне бачення й дослідження винятково актуального завдання – вдосконалення життєдіяльності людини в ускладнених обставинах, з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і факторів здобування очікуваного позитивного результату в подоланні психічних, тілесних, моральних, соціально-психологічних та духовних травм. На думку О. М. Хамініч, термін «resilience» є нововведенням для вітчизняного рівня науки, проте у всесвітній психології його застосування є більш активним, починаючи з 70-х рр. ХХ століття; [23] на сьогодні «resilience» має статус потужного конструкту, відносно якого створені широка емпірична база, проблемне поле теоретичних питань, багаторівневі системні зв'язки, декілька теоретичних моделей та засади для практичного використання; історія концептуалізації поняття відображена в багатьох аналітичних оглядах [5]. Ми поділяємо думку О. М. Хамініч про те, що теоретичний аналіз та узагальнення набутих результатів зіштовхнулись із низкою значних проблем, які стали перешкодою подальшому просуванню в даній сфері досліджень, а саме: відсутністю загально визнаних та появою достатньо протилежних означень, функціональність терміну «резильєнтність», неспроможність виділення спільності рішень щодо методів вимірювання факторів, які є провідними та відмінністю процедур щодо аналізів резильєнтності у різних лабораторіях тощо [3].

Резильєнтність – це здатність підтримувати компетентне функціонування перед великими життєвими стресорами. Джордж Вайлант визначає

резильєнтність як «самовиправлення, до пружини назад». Резильєнтність означає навички, здібності, знання та розуміння, які накопичуються з часом, коли люди намагаються пережити негаразди та вирішувати виклики. Резильєнтність є здатністю до успішної адаптації, позитивного функціонування або компетентності, незважаючи на статус високого ризику, хронічний стрес або після тривалої чи важкої травми. Резильєнтність в першу чергу визначається з точки зору наявності захисних факторів (особистої, соціальної, сімейної та інституційної безпеки), які дають можливість людям протистояти життєвому стресу. Однак важливим компонентом резильєнтності є небезпечні, несприятливі та загрозові життєві обставини, що призводять до індивідуальної вразливості. Резильєнтність особистості обчислюється співвідношенням між наявністю захисних факторів та наявністю небезпечних обставин. Л. В. Полк виокремив чотири закономірності резильєнтності від індивідуальної літератури [19]:

- ✓ Диспозиційна схема стосується фізичних та емоційно-психосоціальних атрибутів, що сприяють резильєнтності. Вони тягнуть за собою ті аспекти особистості, які сприяють стійкому настрою до життєвих стресових сил і можуть включати почуття самостійності, почуття основної самоцінності, хорошого фізичного здоров'я та доброго фізичного вигляду.
- ✓ Реляційна схема стосується ролі особистості в суспільстві та його стосунків з іншими. Ці ролі та відносини можуть варіюватися від близьких та інтимних відносин до тих, хто має більш широку суспільну систему.
- ✓ Ситуаційна схема стосується тих аспектів, що включають зв'язок між людиною та стресовою ситуацією. Це може включати здатність до вирішення проблем людини, здатність оцінювати ситуації та здатність вживати заходів у відповідь на ситуацію.
- ✓ Філософська схема стосується світогляду людини або парадигми життя. Сюди можна віднести різні переконання, які сприяють резильєнтності,

наприклад, віра в те, що позитивний сенс можна знайти у всіх досвідах, віра в те, що важлива розробка, віра в те, що життя є цілеспрямованим [19].

Стресові переживання, такі як травма, життєві зміни, війни, хвороби чи пандемія, вважалися факторами ризику психічного здоров'я; Однак також варто зазначити, що багато людей, що піддаються стресових ситуаціях, швидко відновлюються або не зазнають значного психологічного та функціонального погіршення. Для цього може бути багато причин, серед яких резильєнтність була висвітлена як ключова риса для досягнення хорошого психічного здоров'я.

Резильєнтність стосується того, що люди використовують здатність впоратися з викликами та новими обставинами, щоб позитивно адаптуватися до несприятливих контекстів, схилиючись до майбутнього та надії. Так само йдеться про багатовимірну конструкцію, визначену внутрішніми та зовнішніми факторами, які лежать в основі когнітивних, соціальних, емоційних, поведінкових та психологічного функціонування людини. Орієнтуючись на внутрішній підхід, резильєнтність може бути представлена як риса, яка модерує негативний вплив стресу та полегшує адаптивний розвиток. [20]

Резильєнтність – це конструкція, яка була вивчена в різних точках. Один з таких поглядів зосереджений на резильєнтності як рисі особистості, що проявляється у відповідь на життєві обставини та індивідуальні профілі. Ці профілі відображають характерні думки, почуття та поведінку людини, а саме особистості.

Зараз резильєнтність – це термін, який, мабуть, є частиною повсякденного популярного культурного дискурсу. Це слово, пов'язане з внутрішньою силою або винахідливістю та здатністю відскочити після негараздів або травм. Концепція спочатку виникла в інженерії, але найдавніше використання на арені охорони здоров'я було в медицині, де вона була використана для опису одужання пацієнтів від травми. Згодом за цим слід було

вступ до психології та особливо розвитку дитини та психіатрії. Резильєнтність також резонує з поняттями, виявленими в галузі охорони здоров'я чи соціології, таких як салютугенез, почуття узгодженості та соціального капіталу [6].

Саме тут, оскільки використання даних термінів стосується більше світової психології, відповідно до цього тлумачення та адаптація є складними, з'являється квестія у визначенні резильєнтності, що стосується безпосередньо модерної українських експертних знань, так як чіткість адаптації до українського контексту конкретної дефініції є достатньо проблематичним завданням у контексті перекладу. Попри те, що дослідження з питання резильєнтності є досить поширеним у сучасних обмежених у кількості україномовних аналізів, що ж до дефініції, то часто її прирівнюють до перекладу таких понять як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність» тощо. А. Махнач, О. Рильська, Мазілов, А. Лактіонова у своїх наукових працях виокремлюють уявлення синонімічності як власну позицію про поняття «резильєнтність» — «життєздатність» [5; 7]. Визначення дефініції «життєстійкість», у яку закладається контекст в разі розлогішого кола життєвих історій, у яких буває людина — зокрема це стосується уявлень людини про пошук виходу з кризових ситуацій, власного вибору, нестандартності особистісного мислення — і має досліджуватись як взаємодія особистості та навколошнього в цілому [4; 3; 5; 8]. Отже, у висновку можемо конкретизувати базуючись на тезисах вище адаптацію поняття резильєнтності та його бачення в українському аналітичному контексті.

Ранні дослідження характеризували резильєнтність як рису, яка відображає здатність адаптивно реагувати на стресори та відволікатись від негараздів. Особи, що мають краще розвинуту за ознаками резильєнтність, як правило, звично використовують ефективні стратегії подолання, які функціонують як захисне поле, щоб виникати, коли виникають негаразди. Існує навіть пропозиція «резильєнтності особистості», що представляє стратегію рис та стратегії подолання, які сприяють здоровому рівні, коли

стикаються з невдачами; Незважаючи на те, що цілеспрямовані - це спокусливий спосіб оцінити, наскільки резильєнтним є персонал, вони обмежені упередженнями та широким вмістом предмета. Перехідні настрої, емоції та пізнання людини в день завершення самозвітності можуть ще більше спотворити їх пам'ять про попередню резильєнтність. Аналогічно, самооцінка та соціальна упередженість бажаності можуть призвести до того, що людина переоцінює, як вони були під час попередніх труднощів чи гіпотетично, коли очікуючи труднощів.

Визначення концепції резильєнтності з часом були відносно схожими за їх включенням елементів позитивної адаптації в умовах сильного стресу чи негараздів. Резильєнтність - це концепція, яка має більше факторів у своєму змісті, але вивчення рис особистості тих людей, які підтверджують відновлення адаптивності в умовах негараздів, є важливим завдяки тому, що може бути вилучена важлива інформація, корисна для психічного покращення здоров'я. У цьому сенсі резильєнтність вважається динамічним «процесом», який проявляється у відповідь на життєві події та індивідуальні профілі особистості.

Ранні дослідження індивідуальної резильєнтності були зосереджені на розвитку дитини в несприятливих умовах, особливо бідності. Більш традиційним підходом до вивчення негараздів у розвитку дитини було виявлення факторів ризиків: виявлення тих психологічних, сімейних та екологічних факторів, які піддають цих дітей ризику негативних переживань, таких як психічні захворювання, безробіття, злочинна діяльність або зловживання наркотиками. Підхід «фактор ризику», як це було названо, залишає клініциста з двома моментами втручання: зменшити ризик, де це можливо, та обробляти або реабілітувати, коли це необхідно. Передбачалося, що більшість людей, які піддаються численним ризикам, наприклад, народженим у бідності, матимуть певний несприятливий результат; Ті, хто зміг процвітати, тих «невразливих» або «непереможних» людей бачили лише аномалії, статистичний шум. Ранні дослідження показали, навпаки, що ті

люди з високим ризиком, які змогли уникати або подолати негаразди, поділилися багатьма особливостями. Дійсно, у згаданому вище дослідженні Кауаї повна третина дітей, народжених у ситуаціях з високим ризиком, перетворилися на «компетентні, довірливі та турботливі» дорослих, а певні змінні їх особистості та навколишнього середовища могли відрізнити дві групи. Те, що відрізняло групу резильєнтної від інших, було в цьому дослідженні досить звичайним. Деякі фактори здавалися суттєвими: стійкі діти залучалися до інших людей, могли набирати заміників вихователів (коли сім'ї були зловживали чи відсутні), мати талант, який оцінюють однолітки чи старші, і вважають, що їхні дії можуть вплинути на їхнє життя [20].

Згідно з багатьма емпіричними дослідженнями, концепція психологічної резильєнтності є однією з центральних концепцій, що використовуються для аналізу процесів адаптації та резильєнтності до несприятливих впливів на навколишнє середовище. Стресові ситуації зазвичай викликають вимоги, що виходять за рамки здатності людини впоратися з ними, навіть якщо вони мають ресурси для цього. Як результат, індивід виявляє реальну неможливість вирішити проблему, сприймає власну неможливість впоратися з вимогами стресової ситуації.

Деякі дослідження показали, що психологічна резильєнтність дозволяє людині позитивно адаптуватися до несприятливих наслідків важких життєвих ситуацій, захищати від розвитку травматичного стресу та психопатології, зокрема депресивних симптомів; Р. Лазарус, щоб пояснити значення слова «резильєнтність», наводив приклад еластичності металів зі стійким згинанням металу та відскоку назад замість руйнування під напругою. Е. Вернер встановила, що за подібних несприятливих умов дві третини дітей, які вже перебувають у підлітковому віці, продемонстрували руйнівну поведінку: хронічне безробіття, зловживання наркотиками, ранні пологи. Однак третина дітей не піддавалася такій поведінці. За словами Е. Вернер, ці діти характеризуються здоровою адаптацією. А. Мастен визначила 3 типи проявів психологічної резильєнтності:

- 1) люди, які ризикують, адаптуються краще, ніж можна було очікувати;
- 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід;
- 3) Швидке одужання після психологічної травми [46].

М. Руттер стверджував, що варто розглядати резильєнтність як інтерактивну концепцію, яка передбачає поєднання серйозного досвіду подій ризику та відносно позитивного психологічного результату, незважаючи на цей досвід. Н. Гармезі визначив психологічну резильєнтність як «не обов'язково неприпустимий, непроникний для стресу». Швидше за все, резильєнтність відображає здатність відновити та підтримувати адаптивну поведінку, яка може статися після початкового відступу або недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події. Н. Гармезі стверджував, що резильєнтність, необхідно продемонструвати функціональну адекватність як критерій резильєнтності поведінки при стресі. Функціональна адекватність відноситься до підтримки компетентного функціонування, незважаючи на емоційність. Таким чином, показники психологічної резильєнтності, за словами Н. Гармезі, існує процвітання, підтримка стану добробуту, незважаючи на труднощі, складні ситуації, позитивна реакція на негативні події, компетентне функціонування в стресових умовах. [72]

Дж. Бонанно та П. Манчіні, визначаючи концепцію резильєнтності, вказували на компетентність у стресових умовах, здатність конструктивно відображати складні події. У ньому також йдеться про те, чи є резильєнтність - це майстерністю, рисою чи процесом. Дж. Блок розглядав психологічну резильєнтність як рису особистості. Дж. Блок використовував концепцію еґо-резиденції як індивідуальної психологічної власності, розвиток якої захищає людей від руйнівного впливу на них проблем життя; Включає набір характеристик, таких як винахідливість, спритність, довговічність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах. А. Мастен та інші пропонували розглянути резильєнтність як динаміку або процес, який є безперервним та активним для позитивної адаптації людини в ситуаціях кризових та травматичних (або екстремальних) подій і ситуацій, який має нерівну

динаміку нових сил та ресурсів відновлення в умовах виникнення нових ризиків. Деякі дослідження А. Мастен та інших показали, що концепція психологічної резильєнтності описує здатність до подолання труднощів, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати. Огляд сучасних наукових досліджень показує, що конструкція психологічної резильєнтності може стосуватися індивіда, сім'ї та спільноти [64].

Дж. Блок та Дж. Блок також зазначають, що не тільки навколишнє середовище вплинуло на резильєнтність дитини, але й сама резильєнтність вплинула на їхнє оточення. Взяти один із прикладів, як дитина розвивається, має значний вплив на її сім'ю, особливо на майбутній стиль батьківства; а пізніше виховання матері, в свою чергу, вплине на дитину. Взаємні стосунки важче показувати поза сім'єю; Дитина може вплинути на їхню сім'ю набагато більше, ніж на їхню школу чи громаду. Але це розуміння, (а) проте, ставить дитину в контексті системи, дійсно адаптивна система: новий кордон розуміє ці процеси на декількох рівнях, від генів до взаємозв'язків, і досліджувати, як індивід як складна жива система взаємодіє ефективно та ефективно та неефективно з часом із системами, в яких він вбудований. Сказати щось є адаптивною системою, це не означає, що можна легко її вивчити. Дійсно, вивчення адаптивних систем вимагає нових інструментів. Сімейна теорія стресу, що повертається до 40-х років, давно зрозуміла, що ви не можете дивитись на людину ізольовано, коли дивишся на сім'ю. Сім'я - це більше, ніж просто сума осіб; І справді це більше, ніж просто набір споріднених людей, для цих стосунків змінюються; Вони динамічні. Хвороби впливають на доглядальні стосунки; Підлітковий вік змінює владні відносини. Але як функціонує сім'я, також залежить від того, як функціонують люди: особистості, стратегії подолання та фізичне здоров'я людей впливають на сім'ї, які їх складають. Залежності працюють обома способами, як це роблять у соціально-екологічних системах, або між економікою та економічною політикою.[33] Визначення Ф. Уолша є репрезентативним: «Сімейна стійкість прагне визначити та сприяти ключовим процесам, які дозволяють сім'ям більш

ефективно впоратися та виходити з криз чи стійких стресів, будь то зсередини чи поза сім'єю» [55].

Як показують останні дослідження, на резильєнтність впливають багато компонентів особистості, які можуть відрізнятися за різними типами населення і можуть змінюватись з точки зору рівня негараздів та культурного контексту. Взаємозв'язок резильєнтності до особистості згадувалося в багатьох дослідженнях, і результати мають велику ступінь конгруентності. У цьому відношенні більшість досліджень проводилися за допомогою запасів та опитувань на основі п'яти факторної моделі. Наприклад, М. Накая, А. Осіо та Г. Канеко вивчають взаємозв'язок резильєнтності, вимірюваної шкалою стійкості підлітків до рис особистості, вимірюваних інвентарем Великої п'ятірки. Отримані результати показують, що невротизм інвентаризації Великої п'ятірки значно негативно корелює з резильєнтністю. Тому респонденти з високими балами щодо резильєнтності не виявляють невротичних тенденцій, таких як тривога та депресія [55].

Рамка резильєнтності пропонує потужний інструмент для реалізації цілей в контекстах негараздів. У цій главі є підсумки останніх досягнень у практиці, що базується на резильєнтності, орієнтуючись на розширення сфери за межами індивідуального рівня, і скаржитися на все ще невикористане багатство практичної інформації, яка чекає зворотного перекладу на дослідження стійкості. Він розглядає ключові поняття та моделі стійкості, що перекладається на розробку та впровадження прикладних зусиль для сприяння позитивному розвитку. У цій главі підкреслюється необхідність керованої резильєнтності, яка вміщує динамічний характер розвитку людини на різних рівнях аналізу в межах та між людьми, сім'ями, інституціями, громадами та країнами. Це заохочує більше визнання практики, заснованої на резильєнтності, як недостатньо використаного ресурсу для тестування основних принципів теорії стійкості та розширення двонаправлених шляхів від наукової практики до практики, заснованої на реальності.

Відповідно до літератури, резильєнтність також залежить від факторів особистості. Фактори особистості можуть залежати від стратегій подолання, оскільки послідовне використання певних стратегій подолання може кристалізуватися в стабільних звичках або особистих характеристиках; Однак можна також стверджувати, що стратегії подолання залежать від факторів особистості, оскільки певні стабільні особисті характеристики впливають на ступінь використання різних поведінок подолання. Особисті характеристики, що схильні до стійкої реакції, були названі резильєнтністю і можуть бути згруповані в наступних трьох факторах: почуття майстерності, почуття спорідненості та емоційну реактивність [8].

Почуття майстерності відноситься до особистих внутрішніх ресурсів для зіткнення з проблемами та виражається за допомогою оптимізму, самоефективності та адаптивності. Люди, які набирають високі за цими показниками, як правило, виявляють більш високу резильєнтність.

Почуття спорідненості відноситься до сприйнятої підтримки навколишнього середовища та адекватних соціальних навичок, і проявляється показниками довіри, підтримки, комфорту та толерантності. Почуття спорідненості та резильєнтності повинно бути позитивно пов'язаним, тим більше, що колишній співвідноситься з почуттям майстерності. Однак недавнє дослідження у підлітковому населенні виявило, що почуття спорідненості не пов'язане з резильєнтністю. Таким чином, після вирахування ступеня, до якого почуття спорідненості та почуття майстерності пов'язані, перші можуть бути не пов'язані з резильєнтністю або навіть їх асоціацією, може бути негативним.

Нарешті, емоційна реактивність передбачає відсутність емоційних позитивних здібностей саморегуляції, що включає чутливість та порушення показників, і вона була пов'язана з нижчою резильєнтністю [25].

Протягом нормального перебігу життя більшість дорослих стикаються з важкими або потенційно травматичними подіями. Дотримуючись такого досвіду, багато людей не в змозі функціонувати нормально, навіть через тривалий час. Однак деякі люди демонструють стійку реакцію, визначену як

підтримка відносної стійкої траєкторії здорового функціонування після впливу травм. Дослідники намагаються визначити екологічні та особисті фактори, що впливають на резильєнтність. Що стосується особистих факторів, вони, як правило, погоджуються з тим, що стратегії подолання є основним елементом. Оскільки відповіді на подолання практично нескінченні, були запропоновані різні ієрархічні моделі для їх організації. Одним з найбільш часто використовуваних є той, який розроблений Р. Лазарусом та Дж. Фолкманом, який групує деякі найчастіші стратегії подолання у двох стилях: подолання проблем (PFC) та подолання емоцій (EFC). Стиль подолання проблем, який має на меті усунути стресор, включає такі стратегії, як вирішення проблем, позитивне мислення та уникнення мислення, коли проблема є нерозв'язною. Було виявлено, що подолання проблем пов'язане з кращими психологічними результатами, включаючи більш високу резильєнтність. З іншого боку, подолання емоцій переслідує мінімізацію лиха, спричинених ситуацією, і включає такі стратегії, як емоційне вираження та самозвинувачення. Як зазвичай вимірюється, це було пов'язано з гіршими психологічними результатами, включаючи нижчу резильєнтність [52].

Когнітивна резильєнтність - це конструкція, яка нещодавно привернула увагу дослідників ще недостатньо вивчена. Дослідницька література в цій галузі стосується вільної асоціації пов'язаних концепцій, таких як стійкість, вразливість стресу, стиль подолання, захисні фактори та самоєфективна суть. Показано, що сузір'я факторів сприяє когнітивній резильєнтності. До цих факторів є когнітивна оцінка, локус контролю, сприйняття передбачуваності та контролю, диспозиційного оптимізму, навчання, досвіду/досвіду, реєстрації, мотивації, ефірних систем, систем соціальної підтримки та інших індивідуальних характеристик різниці. Вивчення стресу та резильєнтності розвивається з тривалої та багатої історії наукового дослідження щодо природи та причин нефізичних явищ, що розглядаються як можливі причини захворювання та поведінкової дисфункції [50].

Дані досліджень, які послідовно знаходять ті самі фактори ризику, що потенційно згубні для розвитку та самоактуалізації чітко свідчать про те, що існують, навпаки, ідеальні обставини, що сприяють кращим шансам на особистісне зростання та виконання, цитування, цитування, цитування. Важливо, щоб ми прагнули наблизити ці фактори в житті наших дітей. З точки зору тих, хто бажає вдосконалити умови для дітей світу - харчування та успіх - і збільшити їх потенціал резильєнтності, приносячи їм користь та решту суспільства, неодноразово показано, що співвідноситься з резильєнтність та кінцева самореалізація.

Незважаючи на триваючі дебати щодо концептуальної ясності чи теоретичної корисності, основою будь-якого визначення резильєнтності є здатність реагувати та коригувати позитивно, коли справи йдуть не так; Тобто резильєнтність виникає в присутності негараздів. Це було додатково класифіковано як хороші результати, незважаючи на статус високого ризику, або стійку компетентність під загрозою, або відновлення після травми. З його дисциплінарною базою в клінічній психології діти та молоді люди стали предметом досліджень великої резильєнтності, особливо тих, хто має складні потреби, або вважається ризику розвитку психосоціальних симптомів. Це, як правило, включає тих, хто має поведінкові, психологічні чи нейробіологічні проблеми, або тих, хто має травматичні події в дитячому чи підлітковому віці [75].

Огляд попередніх праць щодо невразливості та резильєнтності показує, що різні фрейдистські психоаналітичні терміни, такі як Его, були включені в теоретичне моделювання, а стиль письма говорить про неявне прийняття їх валідності та ролі в розумінні психології індивіда. Цей підхід продовжується у більш сучасних психоаналітичних творах про резильєнтність, а моделі про резильєнтність сприяють конструкціям механізмів Его та захисту як важливих та стабільних аспектів особистості, що сприяють адаптивності. Існує менший акцент на резильєнтності як до процесу, і є тенденція зображувати резильєнтність як характерну для особистості, яка впливає на їх сприйняття,

та реакцію на стрес і негаразди. Дві теоретичні моделі з психоаналітичної точки зору зберігають присутність у літературі, і до них належать модель резильєнтності Джека Блока та робота Джорджа Вайлана над захисними механізмами особистості. На додаток до цих двох моделей, більш сучасні моделі також обговорюють стійке функціонування як ознаку або характеристику особистості. Сюди входять конструкція оптимізму, відчуття когерентності А. Антоновського та модель твердості С. Кобаси. Модель досліджень резильєнтності Его та дослідження функції Его розпочалося в 1950-х роках і розвинулися у відповідь на їх спробу інтегрувати різні аспекти психоаналітичної теорії з динамічними мотиваційними станами у особистості. Вони поставили під сумнів більш традиційне уявлення про те, що організм підсилюється імпульсами, і запропонували, що якщо людина буде адаптивно налаштована на своє середовище, то ці імпульси повинні бути модульовані та контрольовані. Вони припустили, що імпульсний контроль розвивається з «дозріванням та досвідченим побудованою конструкцією особистості», щоб привести індивід під управлінням «принципу реальності». Ці структури особистості вважалися взаємопов'язаними та запрограмовані для підтримки життєздатності особистості шляхом надання пріоритету уникнення загрози та в межах цього обмеження для задоволення особи. Конструкти Его-контролю та Его-резильєнтності стали термінами, які використовувались для опису відносно стійких структурних аспектів особистості, що стосуються мотиваційного контролю та винахідливої адаптації. Блок і Блок зверталися до теорії межових характеристик К. Левіна для формалізації властивостей Его-контролю та резильєнтності Его. Що стосується контролю над Его, властивість проникності вважалася суттєвою, і це стосується здатності межі Его містити різну психологічну напругу, до якої вона піддавалася з часом. Життєздатність структури особистості вважалася залежною від конструкції Его-контролю та здатності підтримувати терпимий рівень тривоги та контроль імпульсу (враховуючи ситуаційні пошкодження). Було висунуто гіпотезу, що межі, які були відносно проникними, призведуть до переповнення та впливу сусідніх

психологічних підсистем (недостатнього контролю), а межі, які були надмірно непроникними, призведуть до розділення психологічних підсистем (надконтроль) [66]. Дж. Блок і Дж. Блок уподібнювали межу проникності для імпульсного контролю, і запропонували континуум, який розмістив підконтроль Его та надмірний контроль на протилежних кінцях цього виміру. Особи, що демонструють недостатній контроль Его, пропонувались низьким порогом для реагування, бути виразним та спонтанним, щоб висловити свої потреби та емоції безпосередньо, схильні до негайного задоволення, бути відволікаючим з багатьма короткочасними інтересами та пристрастями, щоб бути надмірно включеним когнітивній обробці, щоб бути більш дослідницькою та менш відповідною та зручнішою з неоднозначними ситуаціями. Надмірний Его контроль характеризувався високим модальним порогом для відповіді, а також обмеженим і гальмованим із надмірною затримкою задоволення, щоб проявити потреби опосередковано, проявляти мінімальне емоційне вираження, обробляти інформацію таким чином, що є високо категоричним та надмірно ексклюзивним, щоб відповідати природі з вузькими інтересами, орієнтуватися на планування та організацію та відчувати себе незручно в неоднозначних ситуаціях. Розміщення в будь-якому кінці цього континууму передбачало постійний спосіб реагування та поведінки, і було висунуто гіпотезу, що це може призвести як до адаптивного, так і до дезадаптивного функціонування. Практика соціалізації вважалася дуже важливою щодо розвитку імпульсного контролю та контролю Его. Другий вимір особистості, що гіпотезується, була резильєнтність Его. Роль резильєнтності Его була запропонована для підтримки зв'язків між структурами Его та підтримувати систему особистості в межах адаптивних меж. Дж. Блок звертався до другої властивості теорії про межі Левіна (еластичності) для опису природи Его-резильєнтності. Це стосувалося здатності межі реагувати на психологічні сили, змінюючи його характерний рівень проникності (для модуляції Его-контролю), а потім повернутися до початкового модального рівня. Дж. Блок і Дж. Блок концептуалізували це як

«динамічну здатність індивіда змінювати свій модальний рівень Его-контролю, в будь-якому напрямку, як функція характеристик попиту екологічного контексту». Наслідок Его-резильєнтності стосувався адаптаційних можливостей індивіда в часи екологічного стресу чи невизначеності, а також їх здатність ефективно керувати тривожністю [11].

Якщо розміщуватись на континуумі, Его-резильєнтності на одному кінці, вона характеризується «винахідливою адаптацією» до змінних обставин та вимог, гнучкості, здатності оцінювати та реагувати належним чином на стресові обставини. Інший кінець континууму був охарактеризований як Его-розгалуження, і це характеризувалося мінімальною адаптивною гнучкістю, неможливістю реагувати на різні вимоги ситуацій, схильність до наполегливості або стати дезорганізованими в часи стресу та труднощів, що відшкодують або повертаються до базового рівня наступного стресового досвіду. Суть Его-резильєнтності стосується пристосованості, здатності до врівноваження та повторно врівноваження у відповідях як на внутрішні зміни, так і зміни в навколишньому середовищі. Основна теорія Блоку та Блоку стала припущенням, що високий та низький Его-контроль, пов'язаний з низькою стійкістю Его, та високою стійкістю Его, пов'язаної з проміжним Его-контролем. Це спричиняє взаємозв'язок між двома конструкціями та двовимірною нелінійною моделлю. Блок і Блок припускають, що коли конструкція Его-контролю постійна, що Его-резильєнтність індивіда є винахідливою, коли стикається з новими проблемами, що вони можуть підтримувати інтегровану продуктивність під стресом, можуть впоратися з зовнішніми подразниками, при необхідності, здатні протистояти ілюзіям і взаємодіяти зі світом, але не підпорядковуватися йому, і що їх поведінка адаптивно-організована. На відміну від цього, коли конструкція его-контролю зберігається постійною у випадку з крихким Его індивіду притаманно жорстко повторюваний або поведінковий дифузний спосіб, існує більш високий рівень тривоги за наявності зовнішніх вимог та повільніший рівень відновлення від стресу, менше здатність до змін та труднощів у зміні бажаного особистого

темпу у відповідь на ситуації. Блок і Блок запропонували, що передуюче до Его-резильєнтності, які спостерігаються на початку життя, ймовірно, будуть генетичними та конституційно заснованими. Після дослідницьких спостережень дітям крихкість Его вони додали застереження про те, що впливи навколишнього середовища також важливі для розвитку Его-резильєнтності [35].

Дж. Блок проводила широкі дослідження дітей протягом 1960-х років і далі, щоб дослідити конструкції Его-контролю та Его-резильєнтності стосовно розвитку та прогнозованої корисності цих двох конструкцій щодо особистості, психологічного та адаптивного функціонування в умовах дитинства та в подальшому житті. Її первинне дослідження стосувалося дітей віку 3-5 років, які проходили широкі індивідуальні завдання у поєднанні з оцінками батьків та викладачів. Одна з таких груп досліджень була використана для оцінки функціонування особистості та для розробки індексів для Его-контролю та Его-резильєнтності. Аналіз попередніх даних, зібраних за час, та за допомогою численних методик та методів оцінювання виявив конструктивну обґрунтованість для Его-контролю та Его-резильєнтності у дітей віком до 7 років. Гендерні відмінності відзначалися у віці 7 років, і дослідники зазначили, що не можна припустити, що діти цього віку не демонстрували гендерну диференціацію. Також було відмічено, що Его-контроль та Его-резильєнтність, впливали на увагу, функцію пам'яті та взаємодію індивіда зі світом, а результати в цілому підтримували конструкції Его-контролю та Его-резильєнтності як змінних особистості. Дослідження після цього продовжували підтримувати загалом, хоча гендерні відмінності наполегливо представлені без переконливого пояснення. Пізніші дослідження, що вивчають Его-резильєнтність, як структуру особистості, також повідомили про сприятливі результати, що підтверджують корисність моделі Блоків як міри особистості та передбачувального інструменту [17].

Дослідження С. Робінс хлопчиків-підлітків, що повторювали попередні результати за Дж. Блок визначались тим, що наявність резильєнтності у

хлопчиків, як правило, мало вплив на академічну успішність та відсутність у них психопатологій, та тим, що занадто контрольовані хлопчики були схожими, але, як правило, схильні до інтерналізаційних проблем, і що результати показували у них патерни емоційних, академічних та поведінкових проблем [19].

Дослідження Дж. Кохена про жінок виявило, що ті, які демонструють Его-резильєнтність, були добре відрегульованими та ефективними, і що вони проявляли впевнений оптимізм, міжособистісне тепло та розуміння; що вони були продуктивними та автономними у своїй діяльності; і що вони почувались вільно у висловленні себе та самопрезентації [7]. Поздовжні дослідження у Фінляндії та Німеччині підтвердили, що Его-резильєнтність має високу безперервність у часі та є життєздатними як особистісна міра в різних культурах. Его-резильєнтність також позитивно пов'язана з п'ятифакторною моделлю особистості [8].

Резильєнтність визначається як тривалий процес постійних позитивних адаптивних змін до негараздів, що змінює майбутні позитивні адаптивні зміни. Таке визначення передбачає двонаправлені взаємодії, а також визнання того, що історія, включаючи попередні адаптації, визначають (позитивні) адаптивні результати. Такі погляди природним чином вписуються в системну перспективу. В рамках сімейної теорії, враховуючи, що сім'я передбачає ряд взаємодіючих людей, змінюючись з часом, не дивно, що простий погляд був недостатнім. Рання теорія резильєнтності впливає з вивчення соціолога Рубена Хілла процесів змін та адаптації у розділі війни та возз'єднання. Називається теорією ABC - X, вона складається з того, щоб відзначити вклади та результати реакції сім'ї на кризу: А - подія, В - ресурси сім'ї для боротьби з кризою, і С - розуміння сім'ї події всі; створити X - відповідь сім'ї на подію. Зараз звичайна практика розглядає сім'ю як динамічну, відкриту систему, що адаптується у відповідь на впливи зверху (підтримка громади, втрата роботи) та нижче (біологічні захворювання) та в межах сімейної одиниці (зловживання подружжям, годування своїх дітей). Таким чином, резильєнтні сім'ї - це

відкриті системи, які адаптуються до стресу: фокус на сімейній резильєнтності прагне визначити та сприяти ключовим процесам, що дозволяють сім'ям більш ефективно впоратися та виходити з криз чи стійких стресів, будь то зсередини чи поза сім'єю [52].

Раніші визначення резильєнтності, як правило, були широкими, такими як «турбуватися про індивідуальні зміни у відповідь на фактори ризику» або «посилаючись на здатність підтримувати почуття особистої інтеграції та почуття компетентності, коли стикаються з певними негараздів». Ці типи визначення дозволили вбудувати широкий спектр факторів ризику в парадигму досліджень, а плутанина панувала, коли дослідження викликали висновки про резильєнтність від не менш широкого спектру різних змінних, таких як стан здоров'я матері та немовлята з низькою вагою при народженні, до бідності та специфічних травмуючих подій, включаючи війну. Вимірювання відповідей на різні фактори ризику також значно варіювалося, включаючи фізичне здоров'я та добробут до вимірювання компетентності за допомогою схоластичних досягнень та відсутності делінквентної поведінки. Після цього були зроблені спроби визначити резильєнтності з точки зору поведінкових результатів, які можна було б легше виміряти. Було запропоновано визначення резильєнтності, що передбачає вимірювання поведінкового успіху з точки зору завдань розвитку в умовах негараздів. Такий підхід також був розкритикованим, оскільки не було підтверджено наявності емоційного впливу травми, а Маріон Радке-Ярроу заявила, що «діти не можуть ходити між краплями дощу», не постраждаючи на якомусь рівні. Ця критика призвела до досліджень, що досліджували як інтернальні, так і екстернальні відповіді на негаразди, і питання щодо того, що це може означати з точки зору гендерних відмінностей у відповідь на негаразди. Обговорення навколо визначення резильєнтності призвело до висновку, що резильєнтність – це «процес, спроможність до успішної адаптації, незважаючи на серйозні складні або загрозливі обставини» [75].

Адаптація поведінки була цитована як включення як внутрішнього самопочуття та / або ефективного функціонування в навколишньому середовищі. Подальше вдосконалення визначення призвело до «класу явища, що характеризується добрими результатами, незважаючи на серйозні загрози адаптації чи розвитку», і прийняття цього визначення резильєнтності очевидно у його прийнятті численними дослідниками. Завдяки цій резильєнтності до визначення стає суперординатною конструкцією, що підтримує розміри негараздів та позитивної адаптації, і як такий не вимірюється безпосередньо, але виводиться на основі вимірювань цих двох вимірів.

Дослідження, що впливають із початкової хвилі досліджень резильєнтності, почали бути більш зосередженими на вирішенні конкретних психологічних аспектів резильєнтності. Лутар С. вивчав конкретні фактори, які, як вважають, є захисними в часи стресу, хоча її результати виявили, що кілька факторів (міжнародність та соціальні навички) відповідають попереднім дослідженням, було також кілька невідповідностей. Дивно, але вона виявила, що інтелектуальна функція вказувала на вразливість, як і позитивні події, що відбулися протягом того ж року. Пояснення цих результатів включали, що більш високе інтелектуальне функціонування може бути пов'язане з більш високими рівнями чутливості, що, таким чином, призведе до більшого страждання в часи стресу; і що позитивні події можуть діяти як тривожний контраст, коли зазнав стрес. Її дослідження також встановило, що діти в межах стійкої групи виявляли більше депресії та тривоги, ніж компетентні діти з низького стресу. Вона припустила, що покладатися на відсутність зовнішньої поведінки як показника стійкості може бути оманливим. Це дослідження було одним із перших, хто викликав питання щодо висновків попередніх досліджень, і натякає на складність конструкції в цілому.

Резильєнтність - це широка концепція, у якій не вистачає універсально прийнятого визначення [2]. Однак зазвичай були залучені дві основні поняття:

негаразди та позитивна адаптація [3]. Наприклад, Американська психологічна асоціація [4] визначає резильєнтність як «процес та результати успішної адаптації до жорсткого або складного життєвого досвіду, особливо через психічну, емоційну та поведінкову гнучкість та коригування до зовнішніх та внутрішніх потреб». Заутра А. Дж. та Рейх В. [5] відзначають три адаптивні результати, які характеризують резильєнтність: відновлення, стійкість та зростання. Як висвітлюють Флетчер Дж. і Саркар М., те, що є позитивною адаптацією, залежить від природи негараздів; що варіюється від великих травматичних подій до поширених повсякденних стресорів [3]. Флетчер Дж. та Саркар М. інтегрують загальні теми в літературу, щоб широко визначити резильєнтність як «роль психічних процесів та поведінки у просуванні особистих активів та захистів людини від потенційних негативних наслідків стресорів» [3, с. 16].

Подальші дискусії оточують, чи слід резильєнтність визначати як концептуалізовану стабільну рису чи динамічний процес. Ранні дослідження були зосереджені на резильєнтності як до набору характеристик, які полягають в збереженні від негативних наслідків стресу [6, 7]. Відповідно, резильєнтність, як правило, вимірюється масштабами самозвіту, що фіксує особливості способу людини, яка сприяє їхній резильєнтності [7, 8]. Однак концептуалізація резильєнтності як риси обмежує розуміння того, як люди реагують у різних ситуаціях. Погляд, що резильєнтність - це процес, за допомогою якого взаємодіють особисті ресурси (або захисні фактори) у контексті деяких негараздів, стає все більш прихильним. Тим не менш, значна частина літератури була зосереджена на визначенні ресурсів особистої резильєнтності. Існує критична потреба вивчити роль цих ресурсів у загальному процесі резильєнтності [9]. Була проведена значна концептуальна робота для просування розуміння резильєнтності, однак відсутність емпіричної роботи колективно вивчає ресурси резильєнтності в контексті загального процесу, представляє великий розрив у цій галузі.

Після переходу парадигми від резильєнтності як стабільної риси до динамічного процесу було розроблено кілька концептуальних моделей для опису останнього. Існує ряд аспектів, на яких сходяться ці різні теорії. Потреба в загальній моделі, яка окреслює механізми, які можна застосувати та затвердити в різних контекстах (наприклад, освіта, спорт, захист, організаційна), була відзначена як критична сфера для просування досліджень резильєнтності [3].

1.2. Поняття психологічних ресурсів у наукових джерелах

Психологічні дослідження все частіше перетворюються на вивчення впливу ресурсів людей на їх резильєнтність до стресу та добробут. Хоча фокус на резильєнтності, що ресурсні моделі включають, не є новою, домінування моделей дефіциту та патології стає все більш збалансованою увагою до зв'язку між ресурсами людей та їх резильєнтності. Це має широкі наслідки не лише для психології як сфери, але й для потенційного внеску психології у публічну дискусію та публічну політику, оскільки при швидких технологічних, соціально-демографічних та глобально-політичних змінах, що відбуваються, існує природне змагання за ресурси. То ж важливо дослідити, як моделі ресурсів були концептуалізовані в загальній області стресу, подолання та адаптації. Знайти вирішення загальної теми, що виникає у психологічній літературі, і зробити власне спробу інтегрувати центральні елементи різноманітних областей, які використовували та використовують перспективу ресурсів. Критичне питання, яке в цілому виникає, полягає в тому, чи забезпечили моделі ресурсів домінуючих теорій та прогнозів, чи пропонують лише загальну тему чи фон для досліджень.

Ресурси – це ті суб'єкти, які або в центрі ціни оцінюються сам по собі (наприклад, самооцінка, тісні вкладення, здоров'я та внутрішній мир) або виступають як засіб для отримання центрально цінних кінців (наприклад, гроші, соціальна підтримка та кредит). Таке широке визначення відповідає ряду основних теоретичних поглядів, які зосереджуються на психосоціальних

ресурсах. Ресурси також були розділені між тими, які є дистальними та проксимальними до самості, внутрішнього та зовнішнього, біологічного та культурного, але ці важливі відмінності виникають, коли я обговорюю різні теоретичні перспективи, які були просунуті. Щоб уникнути визначення ресурсів, які є або круговими, або всеосяжними, те, що було названо ресурсами, необхідно додатково окреслити, щоб включити лише ті конструкції, які зберігаються як ресурси для широкого кола людей, які поділяють набір культурних традицій. Таким чином, наприклад, хоча самоефективність не є ресурсом для всіх людей або для будь-якої людини в усіх ситуаціях, він був визнаний ресурсом для більшості людей у широкому спектрі ситуацій, принаймні в західних суспільствах [9].

За останні двадцять п'ять років теорія збереження ресурсів поступово займала місце як одна з найпоширеніших теорій в літературі з поведінкової психотерапії. Запропонована як теорія мотивації, основним принципом теорії збереження ресурсів полягає в тому, що люди мотивовані захищати свої поточні ресурси та набути нові ресурси. Враховуючи різноманітні застосування цієї теорії, всебічною метою цього огляду є забезпечення експертизи конструкції ресурсів у теорії збереження ресурсів. Зокрема, ми прагнемо надати нові напрямки для дослідників цієї теорії, які можуть допомогти вирішити деякі ключові обмеження в існуючій літературі.

Ми досягаємо цієї мети за допомогою огляду організаційної літератури, заснованої на теорії ключових ресурсів. С. Е. Хобфолл надавав різні огляди теорії протягом багатьох років. Однак вони, як правило, зосереджувались на літературі поза організаціями і були більш зосереджені на розробці основних психологічних аргументів для теорії. М. Вестман, С. Е. Хобфолл, Ш. Чен, О. Б. Девідсон та Ш. Ласкі спеціально зосереджувались на застосуванні теорії ключових ресурсів до літератури про стрес. Крім того, було проведено кілька метааналітичних оглядів конкретних прогнозів, заснованих на цій теорії.

Найбільш помітно, що загальна критика стосувалась, що ресурси не мали чіткої визначеності в літературі. Як зазначалося вище, теорія ключових

ресурсів базується на принципі, що люди мотивовані захищати свої поточні ресурси (збереження) та придбати нові ресурси (надбання). Ресурси вільно визначаються як об'єкти, стани, умови та інші речі, які цінують люди. Значення ресурсів змінюється серед людей і пов'язана з їх особистим досвідом та ситуаціями. Наприклад, час із родиною може розглядатися як цінний ресурс для однієї людини, хоча це може не оцінити хтось інший або навіть може сприйматися як загроза для інших ресурсів (наприклад, самооцінка у жорстоких стосунках) [13].

З основного принципу збереження та придбання з'являється кілька принципів теорії. Перший – це першість втрати ресурсів – ідея про те, що людям психологічно шкідливіше втрачати ресурси, ніж корисно отримати ресурси, які вони втратили. Втрата суспільність - це добре встановлене поняття в когнітивній психології, а також бачили застосування в організаційній психології. Цей принцип має кілька важливих наслідків. Це говорить про те, що збитки на роботі матимуть більший вплив, ніж аналогічно цінні прибутки (наприклад, втрата оплати заробітної плати буде більш шкідливою, ніж той самий прибуток від оплати праці). Він також говорить про те, що приріст ресурсів, пов'язаних із працевлаштуванням, набуде більшого значення в контексті втрат ресурсів (наприклад, влаштування на роботу після безробіття протягом тривалого періоду).

У дослідженнях організаційної поведінки втрати ресурсів в основному застосовувались для розуміння стресу та напруги. Велика кількість емпіричних досліджень виявила, що коли люди втрачають ресурси на роботі, вони швидше переживають напругу у вигляді вигорання, депресії та фізіологічні результати. Однак цей принцип також має мотиваційний елемент, що дозволяє припустити, що люди будуть брати участь у поведінці, яка уникає втрат ресурсів, оскільки втрата може мати такий глибокий негативний вплив на добробут. Наприклад, у ситуаціях зловживань, люди, які відчують зменшення ресурсів (проявляються через більший штамп), швидше за все,

займаються уникненням зворотного зв'язку, щоб уникнути подальших втрат ресурсів від взаємодії з насильницьким керівником [45].

В якості продовження принципу збереження, другий принцип - інвестиції в ресурси. Люди інвестують ресурси, щоб захистити від втрати ресурсів, відшкодування збитків та отримання ресурсів. Зазвичай це було досліджено в контексті подолання, що дозволяє припустити, що подолання передбачає інвестиції ресурсів для наукових, технологічних, інженерних та математичних майбутніх втрат ресурсів. Однак силою теорії ключових ресурсів полягає в тому, що вона виходить за рамки прогнозів стресу та напруги, щоб зрозуміти мотивацію після досвіду напруги. Таким чином, кілька досліджень вивчали, як інвестуються ресурси після втрат ресурсів в організаціях, включаючи спосіб втрати ресурсів, що впливають на задоволення роботою, інтенсивність, з якою працює один підхід, різні форми виконання роботи та жорстокі дії, вжиті до колег. Наприклад, Хабеслебен і Дж. Боулер використовували теорію ключових ресурсів, щоб пояснити цікаву закономірність, завдяки чому емоційне виснаження призвело до зниження роботи в ролі, але більші інвестиції в організаційну поведінку громадян, спрямовані на керівників та колег. Вони припустили, що такий підхід до ефективності може бути більш важливим для отримання короткострокових ресурсів (через взаємність), які можуть допомогти уповільнити додаткові витрати ресурсів. [39]

Багато ресурсних інвестицій можуть вважатися методами як для отримання ресурсів, так і витрат. Наприклад, Р. Фелдмен вивчав спосіб, яким гучність на робочому місці може слугувати як потенційні засоби, завдяки якому нові ресурси або ризиковане використання поточного ресурсу. Таким чином, Р. Фелдмен об'єднав як принципи ключових ресурсів, так і інвестиційні принципи теорії збереження ресурсів. Він виявив, що, хоча гучна поведінка розглядається як виснаження ресурсів і, таким чином, менш ймовірні, коли ресурси вже низькі, залучення до вербалізованої поведінки також може призвести до надходження ресурсів. Це говорить про те, що

інвестиції в ресурси – це складний процес, який обумовлений кількома психологічними факторами [78].

На основі ресурсів погляди на адаптацію, подолання стресу та збереження добробуту значною мірою спостерігали їх проростання в ескалації Другої світової війни, оскільки дослідники намагалися зрозуміти, чому деякі чоловіки зазнали бойової індукованої психопатології, тоді як інші були стійкими. Поняття добробуту на основі ресурсів проти наявних наслідків патологічних проявів було надалі розроблено Г. І. Капланом. Працюючи в Ізраїлі після війни, а потім з наслідками катастроф, Г. І. Каплан був вражений здатністю людей, які могли підтримувати психічне здоров'я. Він вказав на два ключові ресурси, аспект себе та аспект соціального середовища, а саме почуття майстерності та соціальної підтримки.

Інша частина теорій ресурсів розробила конструкції ресурсів, які мають кілька компонентів. Дві основні теорії цього конструкту були розроблені та широко вивчені. А. Антоновський розробив теорію почуття узгодженості. Почуття узгодженості містить три компоненти:

- a) сенс, який зазвичай може передбачити своє майбутнє;
- b) здатність отримувати сенс з важливих аспектів життя;
- c) відчуття, що потужні сили, як правило, служать корисним [91].

Ці поняття мають екзистенційну атмосферу, і вони відрізняються таким чином від того, що інші називали почуттям контролю чи самоефективності. Зокрема, А. Антоновський припустив, що контроль цілком може існувати у таких зовнішніх силах, як Бог, уряд чи доля, але, коли їх розглядають прихильно, ці сили, як правило, вважаються доброзичливими, і запас контролю зберігається індивід. На жаль, спроби вивчити відчуття теорії узгодженості поклалися на масштаб, яка дає єдину оцінку, а отже, мало доказів для тристоронності для закріплення теорії. Однак, як унітарна концепція (вимірюється почуттям когерентної шкали), є хороші докази взаємозв'язку між почуттям узгодженості та добробуту. Вони назвали її центральною, багаторазовою стійкістю особистості.

Особистісна стійкість визначена трьома компонентами:

- a) почуття контролю над життєвими труднощами;
- b) відчуття, що стресори є викликами, а не загрозами;
- c) почуття прихильності до життєвих завдань [90].

Було знайдено докази того, що витривалість пов'язана з кращим психологічним добробутом, здатністю більш ефективно справлятися з стресом на щоденному та середньому рівні та кращим фізичним здоров'ям.

Критика теорії була відмічена через методологічну складність екстраполяції з трьох компонентів до центральної концепції, яка була дослідженою С. Кобаса (Уеллет-Кобаса).

Таким чином, хоча і почуття узгодженості та стійкості особистості мали внутрішню привабливість і отримали загальну підтримку в умовах досліджень, проблеми, пов'язані з вимірюванням, зробили роз'яснення їх основних багатокomпонентних концептуалізацій складними. Це обмежує здатність оцінювати цю конструкцію. (А) Проте, ці теорії мали велику евристичну цінність, і хороші докази, які накопичилися на підтримку загальних понять.

Ряд моделей, які є представленими як більш інтегровані теорії ресурсів, це такі, що розглядають ресурси як частину більшого динамічного процесу, пов'язаного з добробутом, завдяки загальному використанню ресурсів. Ці моделі, як правило:

- a) дивляться на ресурси, а не зосереджуються на конкретному ресурсі;
- b) переглядають зміну ресурсів в умовах стресових викликів як ключового механізму експлуатації, за допомогою якого впливають добробут та здоров'я;
- c) розглядають володіння надійними резервуарами ресурсів як критичними для сприяння та підтримці добробуту та здоров'я.

Напевно, найбільше впливає на всі теорії стресу, модель транзакційного стресу Р. Лазаруса та Дж. Фолкмана, передбачена центральною роллю

ресурсів. Р. Лазарус і Дж. Фолкман побачили стан, в якому ресурси були перенапружені або недостатні у стані стресу, що веде, у свою чергу, до мобілізації процесів оцінки та подолання. Рівень, в якій люди оцінюють щось як загрозливе, а вибір, який вони роблять, значною мірою визначається ресурсами, на які вони повинні відповісти на загрозу чи виклик. [52] Б. Г. Френч та його колеги вважали ресурси як корисні в тій мірі, що вони відповідають навколишнім вимогам. Б. Г. Френч та ін. гіпотезували, що рівень стресу, з яким люди стикаються, та їхні можливості подолання, самі по собі не передбачають добробуту, швидше, вони бачили рівень пристосування або відсутність пристосування між вимогами та здібностями подолання як детермінантів. Їх головним інноваціям стала концепція, що ресурси існували на екологічному тлі, в якому навіть ресурси, які оцінювались в одному контексті, можуть не бути орієнтованими в іншій ситуації чи обстановці.

Третя теорія ресурсів, яку ми хочемо згадати тут, - це теорія ресурсів соціального обміну. Ця теорія зосереджена на якості соціального обміну між людьми, дивлячись на те, які типи ресурсів обмінюються між людьми в соціальних стосунках. Основна передумова полягає в тому, що кожна міжособистісна поведінка складається з віддачі та/або забиття одного або декількох ресурсів. Крім того, кожна дія однієї людини, в свою чергу, призводить до взаємності чи помсти від іншої людини у вигляді дарування, утримання або зняття конкретних ресурсів. Ця теорія ресурсів визначає шість широких класів ресурсів, які оцінюються по-різному залежно від типу соціальної зустрічі, а саме любові, статусу, послуг, інформації, товарів та грошей. Наприклад, теорія ресурсів соціального обміну була застосована до досліджень обміну колегами та членами лідерів, а також сприяння працездатності з екологічної точки зору. Нарешті, теорія селективної оптимізації П. Балтеса з компенсацією (SOC) - це теорія розвитку людського періоду життя, згідно з якою люди володіють ресурсами (психічними, фізичними, соціальними та екологічними), які обмежені в будь-який конкретний момент часу. Протягом тривалості життя люди зустрічають

можливості (наприклад, освіта, просування) та вимоги (наприклад, хвороба та фізичне погіршення), які потребують вибору щодо розподілу цих обмежених ресурсів. Для цього люди застосовують стратегії управління 1) вибору цілей для досягнення, 2) оптимізації та використання цілей, що відповідають цілям, 3), використовуючи компенсаторні засоби для підтримки досягнення цілей, коли раніше використовувались ресурси, більше не доступні або заблоковані. Теорія СОК була застосована до досліджень успіху в кар'єрі, а нещодавно використовувалася для вивчення конфлікту та сприяння робочих сім'ї [76].

Психосоціальні ресурси мають вирішальне значення для регулювання відповідей на загрозу і, як було продемонстровано, сприфікувати як психічне, так і фізичне здоров'я. Хоча різні дослідники зосереджувались на різних ресурсах, чотири, які послідовно пов'язані з корисними результатами психічного та фізичного здоров'я - це оптимізм, майстерність, самооцінка та соціальна підтримка. Оптимізм стосується очікувань результатів, що з собою трапляться хороші речі, а не погані речі. Він був пов'язаний з широким набором переваг психічного та фізичного здоров'я, включаючи більшу психологічний добробут, меншу вразливість до зараження, швидше одужання від хвороби та повільніший перебіг просування захворювань.[58]

Особистий контроль або майстерність посиляються на те, чи людина відчуває здатність контролювати, чи впливати на свої результати. Дослідження показали взаємозв'язок між почуттям контролю та кращим психологічним здоров'ям, а також кращими результатами фізичного здоров'я, включаючи меншу частоту ішемічної хвороби серця (ІХС), краще самооцінка здоров'я, кращий функціональний статус та нижчу смертність. Віра в особистий контроль пов'язана зі зниженими ризиками психічного та фізичного здоров'я, що надається низьким соціально-економічним статусом (СЕС); Серед людей низьких СЕС з твердими переконаннями в особистій майстерності, результати психічного та фізичного здоров'я еквівалентні тим, хто спостерігається у високих групах СЕС [59].

Позитивне відчуття себе або високої самооцінки також є захисним від несприятливих психічних та несприятливих результатів для здоров'я. Наприклад, дослідження послідовно пов'язують позитивне почуття себе до зниження автономних та кортизолових реакцій на стрес. Зв'язки з результатами здоров'я також є скромними, але послідовно позитивними. Соціальна підтримка - це сприйняття чи реальність людей у вашому житті, які піклуються про вас і допоможуть вам у стресові часи, якщо вам це потрібно. Дослідження послідовно показують, що соціальна підтримка зменшує негативний вплив у часи стресу та сприяє психологічному коригуванню до широкого спектра хронічно стресових умов. Соціальна підтримка також сприяє фізичному здоров'ю та виживанню. Дійсно, це найзначніший і надійний психосоціальний прогноз результатів здоров'я, що має вплив на стан здоров'я нарівні з курінням. [59]

Людські ресурси, доступні для психічного здоров'я у більшості країн з низьким рівнем доходу та середнього доходу, дуже обмежені, а дефіцит, ймовірно, зберігається. Мало того, що ресурси для психічного здоров'я дефіцитні, вони також нерівномірно розподілені - між країнами, між регіонами та всередині громад. Населення з високими темпами соціально-економічної депривації мають найбільшу потребу в психічному здоров'ї, але найнижчий доступ до неї. Стигма щодо психічних розладів також обмежує використання наявних ресурсів. Люди з психічними захворюваннями також вразливі до зловживання своїми правами людини. Неefективність у використанні наявних ресурсів для психічного здоров'я включає алокаційну та технічну неefективність у механізмах фінансування та втручаннях та надмірну концентрацію ресурсів у великих установах. Дефіцит наявних ресурсів, нерівності в їх розподілі та неefективність у їх використанні створюють три основні перешкоди для кращого психічного здоров'я, особливо в країнах з низьким рівнем доходу та середнього доходу.

Психосоціальні ресурси - це індивідуальні відмінності та соціальні стосунки, які сприятливо впливають на результати психічного та фізичного

здоров'я. Точні процеси, завдяки чому психосоціальні ресурси, що сприяють, впливають на добробут та фізичні результати здоров'я, до недавнього часу були значною мірою невідомими. Вивчення хронічного негативного та позитивного впливу, пошук шляхів до процесів подолання уникнення та нейронних реакцій на загрозу як ймовірні посередники, що у свою чергу, регулюють психологічні, вегетативні, нейроендокринні та імунні реакції, ймовірні проксимальні фактори, що призводять до диференціальних результатів здоров'я. Витоки психосоціальних ресурсів знаходяться в ранньому середовищі, генетичній схильності та їх взаємодії.

Здається, неможливо узагальнити механізм, за допомогою яких сотні різних ресурсів діють для збереження та сприяння здоров'ю та добробуту. Кожен окремий ресурс або набір ресурсів мають тенденцію до теоретичного трактування, що пояснює, як він діє. Незважаючи на різноманітні механізми, які описали теоретики для конкретних ресурсів, є деякі загальні елементи, які існують у різних ресурсах. Ці елементи повинні розділити статус ресурсів на матеріальні ресурси, соціальні ресурси та особисті ресурси.

Перший такий загальний елемент полягає в тому, що люди прагнуть отримати, утримувати, захищати та сприяти наявності ресурсів у біологічній, когнітивній та соціальній сферах.

У зв'язку з цим, притаманне більшості теорій ресурсів, є припущення, що оскільки ресурси оцінюються або самі по собі, або через те, що вони дозволяють надбати або зберегти інші цінні ресурси, люди мотивовані створювати ресурси. Після отримання ресурсів люди мотивовані їх захистити. Цей принцип також відрізняє теорії ресурсів від теорій стресу як ініціативних, а не реактивних. Це означає, що люди не чекають стресорів у їхньому житті, але, натомість, діють так, щоб сприяти обставинам способами, які допоможуть їм отримати ресурси та позиціонувати себе, як менш вразливих до майбутніх втрат ресурсів. Цей пункт особливо добре сформульований у теорії SOC, моделі передбачуваного подолання та теорії COR. Важливість цього полягає в ідеї, що люди думають про потенційний стрес, що вони можуть з цим зробити,

і про те, як вони охороняють себе навіть тоді, коли стресори не є неминучими. Це також впливає на те, коли відбувається стресова ситуація, люди все більше мотивують себе у цьому напрямку і присвячують більше свого часу, зусиль, уваги та ресурсів для збереження їх загальної позиції ресурсів. [53]

Другий поширений елемент полягає в тому, що люди з ресурсами мають меншу ймовірність зіткнення зі стресовими обставинами, які негативно впливають на психологічне та фізичне самопочуття.

Менш піддаючись стресовим обставинам, люди, очевидно, мають можливість відчувати меншу кількість стресових подій, можуть зберегти свої ресурсні озброєння та можуть застосовувати ресурси до росту та розвитку, а не використовувати їх оборонно для компенсації негативних стресових наслідків. Отже, наприклад, у тих, хто має високий рівень самоефективності, щоб зазвичай мають безпечнішу сексуальну поведінку, швидше за все, використовують презервативи, мають моногамні стосунки та уникають інших сексуальних девіацій високого ризику. Таким чином, їхня висока самоефективність обмежує їх потенційну зустріч з основним набором стресових життєвих подій. Аналогічно, Енсель та Лін стверджували, що ті, хто має велику кількість соціальної підтримки, більше уникають стресових зустрічей через інформацію та сприйняття, яке вони отримують, зменшуючи досвід стресових обставин [46].

Третій загальний механізм ресурсів полягає в тому, що ті, хто володіє ресурсами, більш здатні вирішити проблеми, у наявних стресових обставинах. У зв'язку з цим стресові обставини можна розглядати як життєву головоломку, яка повинна бути розгадана. Якщо у них більше ресурсів, люди, швидше за все, мають або конкретні ресурси, необхідні для вимог, які можуть забезпечити їм доступ до ресурсів, які вимагають [46].

Існує два важливі аспекти цього механізму, які є зазначеними як гідні уваги. По-перше, Р. Карвер і М. Шейер теоретизували, що коли люди працюють на цілі, задля яких вони приймають рішення щодо їх очікувань успіху. Ці очікування частково засновані на труднощі завдання та важливості

самої мети. Однак вони значною мірою є відбиттям оцінки людей на ресурси, які вони можуть задіяти у досягненні мети. Якщо у них є більш широкий і глибший резерв ресурсів, вони з більшою ймовірністю залишатимуться займатися діями, які відповідають досягнення поставлених цілей. Коли вони застосовують свої ресурси, вони отримують постійний відгук, що дозволяє їм модулювати процес.

Другий аспект цього механізму полягає в тому, що, хоча наявність більшої кількості ресурсів не завжди краща, це, як правило, збільшить подібне до ресурсу, який відповідає заданому попиту. Французькими дослідниками Р. Карвер і М. Шейер було описано, що ресурси повинні визначати специфічні екологічні вимоги, притаманні обставинам, що протистоять особам. Цей принцип став аксіоматичним, оскільки навіть найміцніші ресурси вважаються поганими в умовах певних обставин. Отже, маючи опис наявних ресурсів, люди можуть бути вибірковими у своєму використанні, визначенні та застосуванні тих, які є найкращими.

Четвертий елемент полягає в тому, що на тих, хто краще наділений ресурсами, менш негативно впливає зниження ресурсів або втрата, що виникає в умовах стресових умов.

Цей пункт добре сформульований у моделі SSDD К. Каніасті та Ф. Г. Норріса. У зв'язку з цим, К. Каніасті та Ф. Г. Норріс надали докази того, що втрата соціальної підтримки неминуча після початкового випуску обставин з високим попитом, зокрема. Однак, ті, хто розпочинає процес з межових резервів ресурсів, швидше за все, (і більше негайно) постають у нестабільній позиції, з більшою ймовірністю негативного впливу на їх психічне здоров'я. І навпаки, ті, хто володіє більш надійними ресурсними резервуарами, можуть витримати принаймні можливі втрати ресурсів, не підштовхуючись до просочення. [74]

По-п'яте, ресурси пов'язані з іншими ресурсами. Отже, існує загальна тенденція до збагачення ресурсів серед тих, хто володіє міцним резервуаром ресурсів.

Цей принцип відзначили низка дослідників, які вивчали, як ресурси «співподорожують у ресурсних караванах». Однак навіть ті, хто запропонував ключові теорії ресурсів, такі як Р. Карвер та М. Шейер, та А. Бандура, теоретизували, що ключові ресурси сприяють розвитку та використанню інших ресурсів. Частково це може бути трактовано як продукт, певною мірою, що перебиває визначення того, що насправді є подібними або рівномірними конструкціями. Навіть коли ресурси явно відрізняються, такі як самооцінка та об'єктивно підтримуючий стосунок, можна легко побачити, як володіння одними ресурсами призводить до володіння іншими ресурсами.

Шостий пункт, вплив ресурсів є довгостроковим і, як правило, не є перехідним, як при впливі стресу. Цей принцип пов'язаний з ідеєю «караванів ресурсів». Зокрема, оскільки ресурси, як правило, надходять у сукупності, їх вплив має тенденцію до утримання в часі та різних обставин, де вплив стресу, як правило, більш перехідний. Л. А. Кінг, Ч. Дж. Холахан та ін. не тільки показали сильний вплив ресурсів, але показали, що ці ефекти, як правило, досягаються у межах певного часу.

Довгостроковий вплив ресурсів також може бути пов'язаний з тим, що ті, хто має сильніші ресурси, є більш ефективними у відповіді на вимоги, що виникають у стресових обставинах, коли, як ці обставини, швидше за все, стають хронічними для тих, кому не вистачає резервуарів ресурсів. Таким чином, ті, хто не має ресурсів, відбиваються цим недоліком, а також непереборними проблемами, які погіршують їх фізичне здоров'я та психологічне самопочуття.

Нарешті, ресурси оцінюються самі по собі, а тих, хто володіє ресурсами (наприклад, підтримкою близьких стосунків та матеріальних благ), переглядаються іншими, і вони будуть сприймати себе, більш сприятливо [74].

М. А. Болт та С. Е. Хобфол роз'яснювали, ресурси оцінюються, оскільки вони відповідають вимогам та цінностям певної культури. Ресурси вважають тим, що вони є продуктом культури. Таким чином, честь та сім'я є високо цінними ресурсами в Японії, натомість такі як індивідуальний успіх та

незалежність, більш високо цінуються в Сполучених Штатах. Це означає, що ресурси будуть шукати в певній культурі, частково, оскільки вони приносять успіх і кращий стресовий опір і, частково, тому, що їх власне володіння оцінюється культурологічно. Окрім властивостей ресурсів, розглянутих у літературі, вивчення того, як проводились дослідження теми ресурсів, призводить до процесів, які не були безпосередньо враховані. У зв'язку з цим С. Е. Хофбол припустив, що ті, хто має ресурси, швидше за все, мали шлях до успіху який був для них більш м'якими. Тобто не тільки їх дії призводять до кращих результатів, але й сама присутність певних ресурсів забезпечує їм соціальні переваги [79].

Психосоціальні ресурси відіграють життєво важливу роль у зв'язках між раннім середовищем та результатами здоров'я дорослих. Як зазначалося, соціальна підтримка, сприйняття, має сильний і сприятливий вплив на здоров'я. Не відразу зрозуміло, чому і як соціальна підтримка має такий сприятливий вплив на результати покращення ментального здоров'я. Для вирішення цього питання Н. І. Ейзенбергер, С. Ф. Тейлор, Ш. Л. Гейбл, К. Дж. Хілмерт та М. Д. Ліберман вивчали, як соціальна підтримка може впливати на нейронне регулювання стресових реакцій. Мета дослідження полягала в тому, щоб побачити, чи люди, які мають велику соціальну підтримку, мають меншу ймовірність відчувати соціальні загрози, і якщо вони також відчувають меншу стресову реактивність. Процедури цього трискладного дослідження були наступними [82].

По-перше, двадцять учасників завершили щоденну процедуру відбору. Вони носили пейджер протягом 9 днів і були задіяні кілька разів на день і попросили оцінити, наскільки підтримував їхній останній партнер при взаємодії. Наприкінці дев'ятиденного періоду підтримка, про яку вони повідомили, була підсумована. Потім учасники ввійшли до лабораторії та виконали віртуальне завдання соціального виключення. У цьому завданні учасник грає віртуальне завдання, що кидає на сканер, з двома іншими людьми. Хоча всі троє учасників кидають м'яч один одному на початку гри, з

часом учасник поступово виключається, оскільки інші двоє людей грають між собою, ігноруючи учасника. Насправді гра заздалегідь запрограмована, і інших учасників немає. Люди, які грають у цю гру, напрочуд спустошені, виключаючи в цьому віртуальні задачі з кидання м'яча та висловлюють значні соціальні негаразди. Більше того, цей страждання корелює з активністю у здоров'ї та добробуту конкретної області мозку, а саме дорсальної передньої кори цингулату (DACC). Було спрогнозовано, що люди, які мали велику соціальну підтримку протягом попереднього 9-денного періоду, мають меншу ймовірність зазнати соціальних страждань і виявлятимуть меншу активність у DACC у відповідь на соціальне відчуження.

У третій частині дослідження учасники взяли участь у завданні соціального стресу Trier. Завдання Trier Social Stress - це стандартизована лабораторна процедура, що включає два конкретні завдання. Учасники підраховують якомога швидше, експериментатор закликає їх йти швидше або перериває їх почати спочатку, коли вони помилилися. У другому завданні учасників просять провести п'ять хвилин, готуючи промову, яку вони потім виголошують аудиторії, яка заздалегідь не відповідає, і передавати ознаки нудьги та погане враження про промову. Зазвичай ці завдання викликають сильне збільшення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску та підвищення рівня кортизолу. Було очікувано, що люди з сильним рівнем соціальної підтримки покажуть менший підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та кортизолу під час завдань стресу.[88]

Було виявлено, що люди, які мали сильний досвід соціальної підтримки, мали нижчу активність дорсальної передньої кори цингулату у відповідь на завдання соціального виключення сканера, ніж ті, хто має нижчий рівень соціальної підтримки. Що стосується нейроендокринних доказів, було виявлено, що люди, які щодня мали багато досвіду соціальної підтримки, також демонстрували нижчу активність кортизолу під час лабораторної частини TSST. Ці висновки говорять про те, що соціальна підтримка впливає на відповіді мозку на завдання загрози, що, в свою чергу, зберігає біологічні

реакції на стрес на нижчих рівнях. У пов'язаному дослідженні було вивчено, що індивідуальні відмінності в психосоціальних ресурсах можуть впливати на стресові реакції аналогічними способами. [67]

Теорія ресурсів попиту на роботу (JD-R) постулює, що фактори, пов'язані з стресом роботи, можуть бути класифіковані у двох основних категоріях: вимоги та ресурси роботи. Необхідні роботи стосуються характеристик роботи або фізичних, психологічних, соціальних чи організаційних наполегливих зусиль з боку працівника. Ці зусилля можуть бути фізичними, когнітивними чи емоційними та, таким чином, поставляються з фізіологічними та/або психологічними витратами. З іншого боку, ресурси - це всі організаційні, фізичні, соціальні та психологічні аспекти, які можуть допомогти працівникові впоратися з вимогами роботи та/або дозволити працівникові досягти своїх робочих цілей. Ресурси можуть бути класифіковані на дві категорії: робота та особисті ресурси. Ресурси роботи пов'язані з організаційною установкою, або тісно пов'язаними з роботою чи організацією роботи (наприклад, автономією, зворотним зв'язком або змістовною роботою та ясністю ролі) або з організацією в цілому (наприклад, безпека роботи, кар'єрні можливості або винагороди). Особисті ресурси пов'язані з характеристиками та навичками особистості, що дозволяє відчувати контроль та вплив на навколишнє середовище. Особисті ресурси можуть включати такі аспекти, як самоефективність, оптимізм та організаційна самооцінка [63].

Хоча вимоги до роботи не є за своєю суттю негативними, відповідно до процесу порушення здоров'я, вони можуть функціонувати як стресори роботи, особливо коли працівник стикається з високими вимогами зі знизеними ресурсами. Е. Беккер в фундаментальній роботі для підтвердження теорії попиту ресурсів встановив, що, хоча вимоги до роботи можуть функціонувати як стресові стреси, кілька ресурсів роботи можуть працювати як буфери, шляхом суттєвого зменшення негативних наслідків потреб роботи. Він виявив самотійність, соціальну підтримку, якість відносин з керівником та відгуки про результати роботи серед цих ресурсів.

Відтоді дослідження вигорання на основі теорії JD-R зросли помітно. Дотримуючись висновків та припущень Е. Бекера, останні дослідження встановили, що такі робочі ресурси, як контроль робочих місць, соціальна підтримка (або від наглядачів та/або колег), автономія роботи та вплив на роботу сприяють зменшенню ефекту потреб роботи. [96]

Особисті ресурси можна визначити як «переконання, які люди дотримуються щодо того, скільки контролю вони над своїм оточенням». У контексті теорії JD-R особисті ресурси можна розуміти як особисті аспекти, які людина може мобілізувати, щоб впоратися з вимогами роботи, зменшуючи шанси на напругу роботи, такі як вигорання. Аналогічно, як очікується, що особисті ресурси функціонують як буфер між високими вимогами до роботи та небажаними наслідками для здоров'я [59].

1.3. Теоретичний аналіз резильєнтності в контексті психологічних ресурсів

Ключовою теорією, що керує дослідженням резильєнтності, є метатеорія резильєнтності Річардсона [10]. Ця теорія постулює, що ресурси резильєнтності визначають, чи спричиняють стресові збої в біопсихоспіритуальному балансі. Якщо є недостатньо ресурсів, відбувається порушення, сприяючи емоційним та поведінковим реакціям. Потім ці відповіді призводять до одного з чотирьох результатів: (1) стійка реінтеграція до нижчого рівня функціонування та (4) дисфункціональної реінтеграції, що призводить до дезадаптивної та руйнівної поведінки.

Модель індивідуальних відмінностей П. Манчіні та Дж. Бонанно [11] спирається на подібні поняття. Хоча розвинені в контексті міжособистісних втрат, він був пристосований до інших контекстів, таких як робота, спорт та щоденний стрес. Вони стверджують, що фактори, що беруть участь у процесі резильєнтності, сходяться на загальні механізми, включаючи індивідуальні відмінності, процеси оцінювання, використання соціальних ресурсів та стратегії подолання. Вони пропонують, що індивідуальні відмінності, такі як

особистість та переконання, впливають на реакцію (тобто вибір стратегій подолання) як безпосередньо, так і опосередковано через процеси оцінювання та соціальні ресурси. Потім ефективні відповіді призводять до мінімальних симптомів та позитивної адаптації. Порівняно з іншими теоріями, П. Манчіні та Дж. Бонанно концептуалізують та оперують резильєнтність як результат після стресової події. Однак К. Дункел-Шеттер та К. Долбієр [12] надають кілька аргументів для виключення цього підходу на користь перегляду процесу.

По-перше, результати, на які зосереджуються дослідники, можуть значно відрізнятись, що призводить до відсутності визначення послідовності. По-друге, ця думка ігнорує вплив ситуаційних факторів. Нарешті, перегляд процесу дозволяє більший вивчення прогнозів та профілактики, ніж це можливо, коли виводить резильєнтність на основі кінцевої точки. Тим не менш, ця модель постулює загальні спільні механізми, що беруть участь у загальному процесі, дозволяючи дослідникам адаптувати модель до їх контексту інтересу, визначивши конкретні відповідні конструкції, як це запропонували К. Дункел-Шеттер та К. Долбієр [12].

Теорія обґрунтованої резильєнтності Д. Флетчера та М. Саркара в спортивному контексті аналогічно постулює, що захисні фактори взаємодіють з метакогнатами та оцінками для сприяння полегшенню реакції на стресор [13]. Б. Лейпольд і В. Грев також пропонують інтегративну модель подолання та резильєнтності, завдяки чому особисті та ситуаційні фактори впливають на процеси подолання [14]. Незважаючи на те, що література про резильєнтність спочатку, здається, затоплена різними теоріями, тісніше експертиза виявляє, що дійсно є схожість між, здавалося б, різними рамками. На самому загальному рівні кожна з обговорених теорій окреслює вплив особистих ознак та захисних ресурсів на спосіб реагування на стрес, даючи особливий результат.

Психічна міцність. Ця конструкція здебільшого застосовується до спортивного домену; Хоча він приділяє все більшу увагу в інших контекстах

досягнення, таких як освіта [27]. Він концептуалізується як особиста здатність виробляти стабільно високий рівень продуктивності, незважаючи на виклики та негаразди [27]. Це відрізняє психічну міцність від резильєнтності, яка передбачає фактори, що перевищують себе та їх взаємодію. Однак, враховуючи їхню схожість у вирішенні викликів, вони були використані взаємозамінно. Таким чином, психічна міцність може виступати захисним фактором у процесі резильєнтності. Дійсно, О. Р. Гербер та ін. Знайдена психічна міцність модерувала взаємозв'язок між стресом та депресивними симптомами у середній школі та студентам магістратури [28].

Самооцінка стосується того, як людина сприймає та оцінює свою самоцінність. Це вважається захисним ресурсом, який протистояв негативним наслідком складного досвіду [12]. Це підтримується великим тілом емпіричних досліджень, що демонструють самооцінку, пов'язане з більшою резильєнтністю та загальним щастям [1, 29].

Самоефективність стосується того, як людина сприймає свої можливості [30]. Дослідження Е. Дж. Мартіна та колег виявили самоефективність важливим прогнозом академічної резильєнтності у старшокласників [16, 31]. Аналогічно, С. Кассіді [32] виявила, що академічна самоефективність прогнозувала академічну резильєнтність у студентів. Вважається, що самоефективність залежить від ситуації.

Диспозиційний оптимізм стосується схильності дотримуватися позитивних очікувань щодо майбутнього. Оптимісти пропонують активно реагувати на негаразди та продемонструвати більшу наполегливість до цілей у складні часи [33]. Дослідження продемонстрували зв'язок між оптимізмом та кращим психічним та фізичним здоров'ям в умовах негараздів [34], в тому числі у студентів коледжу [35].

Значення в житті визначається як осмислення або бачать значення у своєму житті, а також сприйняття себе метою чи загальною метою в житті [36]. Дослідження підтвердили думку про те, що сенс у житті є захисним в умовах негараздів, демонструючи зв'язки з нижчою депресією, тривожністю та

стресом [37, 38] та більшою задоволеністю життя [39]. Значення в житті було визначено в моделях резильєнтності в контексті втрати.

Е. Дж. Мартін та ін. [40] визначають пристосованість як здатність коригувати думки, поведінку та емоції у відповідь на зміни чи невизначених обставин. У якісному дослідженні спортсменів з високим досягненням, адаптивність була визначена як ключова якість, що дозволило їм подолати виклики, творчо вирішуючи проблеми, вивчаючи нову роботу з роботи та позитивно адаптуючись до змін [41]. Перехід до університету породжує низку ситуацій, коли здатність адаптуватися є критичною, оскільки студенти орієнтуються на нове середовище, вищі академічні вимоги, різні стилі навчання, а також змінюють життя, роботу та фінансові ситуації [42].

Теорії процесу резильєнтності стверджували, що особисті атрибути взаємодіють із тим, як один оцінює та реагує на стресори, щоб впливати на результат [9]. Ці когнітивні та поведінкові зусилля щодо управління різними вимогами називаються подоланням. Попередні дослідження показали зв'язки між резильєнтністю та стратегіями подолання проблем, які передбачають практичні спроби зменшити або усунути стресор [43, 44]. Зокрема, дослідження свідчать про те, що резильєнтність пов'язана з більшою кількістю використання планування [16], пошуку підтримки [45] та меншим використанням стратегій дезадаптивних та уникаючих [43]. Хоча такі відносини були встановлені, опосередковуюча функція стилів подолання відносин між ресурсами та результатами приділяла менше уваги.

Психологічні дослідження все ще перевіряють вплив ресурсів людей на їх стійкість до стресу та добробут. Хоча фокус на стійкості, що ресурсні моделі включають, не є новим, домінування дефіциту та патологічних моделей стає все більш врівноваженим увагою до зв'язку між ресурсами людей та їх стійкістю, це має широкі наслідки не тільки для психології як поля, але й потенційного внеску психології в публічну дискусію та публічну політику, оскільки при швидких технологічних, соціально-демографічних та

глобальних та політичних змінах, що відбуваються, існує природне змагання за ресурси.

Цей самий взаємозв'язок між соціальними ресурсами та стійкою самостійною власністю відбито в семінарній роботі Дж. Г. Келлі та С. Б. Сарасона. Дж. Г. Келлі та С. Б. Сарасон теоретизували, що добробут людей залежить від їх доступу до ресурсів у їх екологічній ніші. Дійсно, речовина екологічної взаємодії, на думку Дж. Г. Келлі, була передачею та обертанням ресурсів між особами та їх налаштуваннями. Для С. Б. Сарасона, коли люди втратили психологічне відчуття доступу до ресурсів та підтримки громади, вони вважалися вразливими до впливу стресу.

Нові поля епідеміології та психології охорони здоров'я надали подальший поштовх до теорій на основі ресурсів охорони здоров'я та добробуту. Семінарне дослідження Л. Ф. Беркмана та С. Л. Симе наголосило на критичному характері соціальних ресурсів, особливо у підтримці здоров'я. Для порівняння між тими, хто вижив та загиблими, було підмічено, що одруження, мати близьких друзів та родичів, бути членом церкви та брати участь у неофіційних та формальних групах були пов'язані з нижчими показниками смертності. [63] Приблизно в той же час Дж. К. Кассель та Б. Г. Каплан встановили, що поєднання високого стресу та відсутність психосоціальних ресурсів пов'язане як з психологічними ризиками, так і з ризиками для фізичного здоров'я матері та немовлят [37].

Коли «резильєнтність» вперше з'явилася в теоріях дитячої психології розвитку, вона характеризувалася як внутрішня особиста характеристика [1,2]. Зараз, як правило, розглядається як динамічне сузір'я, яке вдосконалюється з часом, коли він успішно орієнтується і «відскакує» від життєвих стресорів [3,4]. Хоча провідні докази свідчать про те, що резильєнтність відіграє невід'ємну роль в успішному старінні [5,6,7], порівняно мало відомо про фактори, пов'язані з резильєнтністю серед старшого населення - особливо расово та етнічно різноманітними групами жінок у Сполучених Штатах. Цей розрив особливо важливий для заповнення, враховуючи зростання старшого

населення (включаючи збільшення частки расових/етнічних меншин) та зростаючу стурбованість здатністю суспільства задовольнити потреби в здоров'ї цього старіння з достатньою соціально-економічною та психологічною ресурсами для поліпшення та підтримувати якість життя [8,9].

Вища психологічна резильєнтність, що була суттєво пов'язана з кращими результатами психічного та фізичного здоров'я серед вразливих груп населення. Тим не менш, зростаючий обсяг доказів свідчить про те, що стрес, пов'язаний з расою (наприклад, расизм), може підірвати резильєнтність [9,20]. Афро-американські жінки, і в меншій мірі інших кольорових жінок, швидше за все, відчувають підвищений рівень індивідуальних та екологічних стресорів протягом усього життєвого курсу порівняно з неіспаномовними білими жінками; У деяких дослідженнях ці розбіжності зберігаються після коригування соціально-економічних факторів. Отже, оцінка різноманітних ресурсів та стійкості в контексті расових/етнічних відмінностей може бути важливим першим кроком в інформуванні про розробку стратегій втручання для вирішення розбіжностей у галузі охорони здоров'я та сприяння справедливості здоров'я у старших населеннях.

Дослідження зв'язку між резильєнтністю, виміряною адаптованою версією короткої шкали резильєнтності (BRS) та трьома конструкціями, визначеними моделлю стійкості У. М. Стаудінгер, включаючи: [94]

- 1) Сприйняті стресори;
- 2) Непохитні ресурси (наприклад, відсутність основних захворювань, фізичного функціонування, щорічного сімейного доходу, освіти та сімейного статусу);
- 3) Психологічні ресурси (тобто особисте зростання, контроль переконань, почуття мети, пам'ять, енергія, що повідомляється, та енергія та енергія та соціальна підтримка).

Теорія У. М. Студінгер визначає резильєнтність як сузір'я факторів ризику (стресори) та захисних факторів ресурсів (як психологічного, так і непсихологічного характеру). Так, якщо можна мобілізувати достатньо

доступних ресурсів, вони можуть успішно орієнтуватися на свої стресори для досягнення (підтримки) суб'єктивного самопочуття. Таким чином, три конструкції стресорів, не психологічних та психологічних ресурсів, працюють разом, щоб продемонструвати здатність людини впоратись зі стресом. Було висунуто гіпотезу, що як не психологічні, так і психологічні ресурси будуть суттєво пов'язані з резильєнтністю, контролюючи сприйняті стресори та що раса/етнічна приналежність модифікують ці відносини, враховуючи нашу теоретичну модель та більш широку літературу [94].

Керуючись теоретичною моделлю У. М. Стаудінгера, яка була зосереджена на старінні та резильєнтності, це дослідження мало на меті встановити зв'язок між резильєнтністю та факторами ресурсів (як не психологічного, так і психологічного характеру). Після коригування стресових життєвих подій, віку та раси/етнічної приналежності, найсильніші асоціації були контролем переконань, енергії, особистого зростання, легкої забудькуватості та життєвої мети. Важливо, що взаємозв'язок між резильєнтністю та енергією був значно змінений расою/етнічною приналежністю. Масштабність цих відносин була найнижчою серед темношкірих або афроамериканських жінок (далі афроамериканці), хоча вони повідомили про найвищий рівень резильєнтності порівняно з іншими расовими/етнічними групами. Це може означати, що афроамериканські жінки повинні витратити значно більше енергії, щоб досягти такого ж рівня резильєнтності, що і їх неафриканські американські колеги. Крім того, наші висновки надають підтримку визначенню резильєнтності як результату, тобто, результатом успішної навігації на ситуації з високим стресом. Наша теоретична модель передбачає, що резильєнтність є сузір'ям ресурсів та стресорів, а не внутрішньою силою рис особистості [3]. У будь-якому випадку, як тільки людина визначає свої стресори та ресурси, вони вимагають переконання, що вони можуть взяти під контроль ситуацію та енергію для орієнтації на них [50]. Наші результати свідчать про те, що ці змінні ресурсів

та культурні цінності є важливими для резильєнтності у старших расових та етнічно різноманітних жінок у Сполучених Штатах.

Це дослідження є одним з перших досліджень про демонстрацію расових/етнічних відмінностей у резильєнтності у великій та ексклюзивній когорті літніх жінок. Ми спостерігали, що афроамериканські жінки мають найсильніші позитивні стосунки з резильєнтністю. Такі висновки можуть вказувати на унікальний соціокультурний та історичний контекст, в якому живуть афроамериканські жінки, оскільки вони послідовно мають справу з принаймні двома формами гноблення, расизму та сексизму. Крім того, додаткові хронічні стресори впливали з расового гніту (тобто анти-чорного расизму), таких як зменшення доступу до медичних ресурсів в афроамериканських громадах. Звідси випливає, що постійна навігація цих хронічних стресорів та щоденних стресорів (тобто сприйнятої дискримінації) можуть сприяти передовим можливостям шукати ресурси та розвинути резильєнтність серед нашої вибірки старших афро-американських жінок. І навпаки, дані свідчать про те, що ці стресові переживання можуть суттєво впливати на оцінку стресових афро-американських жінок та механізми подолання. Як результат, вони можуть повідомити про більш високі показники резильєнтності, ніж вони насправді переживають [59]. Проте, в останній літературі як індивідуальна, так і колективна резильєнтність цитується як центральна в історичній спадщині афроамериканців та тривала виживання.

Дослідження свідчать про те, що більшість з п'яти найкращих ресурсних факторів, включаючи енергію, особистісне зростання, легку забудькуватість та життєву мету, можна покращити за допомогою втручань поведінки та способу життя. Психологічні ресурси були характеризовані в літературі та теоретичній моделі як «сильні сторони особистості», які можуть бути використані для сприяння позитивним корективам, втіленим думкам, почуттю та поведінці. Фактори ресурсів, які не є чітко психологічними (наприклад, енергія та легка забудькуватість), також можуть бути змінені через втручання способу життя (наприклад, дієта, фізичні навантаження та сон) [69]. Фізичні

навантаження та пізнання (наприклад, тренування з вирішення проблем, мнемонічні тренування та керовані образи) втручання у літніх жінок також є цінними [65].

Наукове вивчення резильєнтності - це відносно нова сфера розслідування, яка розпочалася з питань про те, чому деякі діти та молодь із ризиком як протистоять шансам і процвітають. Зовсім недавно дослідження резильєнтності розширили свою увагу, включаючи вцілілих стресу та травми протягом усього життя, насправді в даний час поле травматичного стресу переживає зміну парадигми, де дослідники та дослідники та клініцисти почали зосереджуватись на способах оцінки та сприяння сильних та особистісних росту в умовах травм та життєвих негараздів, крім лікування психопатології, пов'язаної з травмою. Резильєнтність була визначена як «процес хорошої адаптації в умовах негараздів, травми, трагедії, загроз або навіть значних джерел загрози» (Американська психологічна асоціація, 2014, пункт 4); стабільна траєкторія здорового функціонування після дуже несприятливої події; здатність динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, що загрожують життєздатності, функції чи розвитку цієї системи; процес використання ресурсів для підтримки добробуту; посилена психобіологічна здатність модулювати реакцію на стрес; та реінтеграція себе, що включає свідоме зусилля, щоб рухатися вперед проникливим інтегрованим позитивним чином внаслідок несприятливого досвіду. Резильєнтність - це не проста або статична конструкція, людина може бути стійкою в одній сфері свого життя (наприклад, трудового життя), але не в іншій (наприклад, сімейне життя), протягом однієї фази свого життя (наприклад, середнього віку), але не протягом іншої фази (наприклад, підлітковий вік) та/або у відповідь на один тип травм, але не на інший. Конструкція резильєнтності також стосується сімей, організацій, громад, суспільств та культур. Слід зазначити, що визначення та детермінанти резильєнтності відрізняються для кожного типу або рівня соціальної організації, а резильєнтність одного типу або рівня впливає на резильєнтність в інших. Важливо також визнати, що детермінанти

резильєнтності в одній індивіда, організації чи громаді можуть відрізнятися від тих, хто в іншому.

Порівнюючи резильєнтну групу з іншими (тобто з групами, особами, які повідомляють про симптоми вище симптоматологічного порогу, принаймні в один момент протягом періоду дослідження), змінні предиктора можуть вважатися факторами ризику або захисними змінними, залежно від напрямку відносин. Попередні дослідження резильєнтності виявили багато таких факторів:

- ✓ демографічні показники;
- ✓ експозиція;
- ✓ особистісні, соціальні та економічні ресурси;
- ✓ минулий та теперішній стрес;
- ✓ позитивні емоції, подолання та оцінка;
- ✓ гнучкість та генетична схильність.

Загалом, не існує переважних факторів резильєнтності проти одного конкретного фактору, а скоріше численними факторами з відносно невеликими ефектами. Наприклад, дослідження резильєнтності в умовах природних катастроф, пов'язаних зі зміною клімату, виявили численні фактори, такі як дистальне та проксимальне вплив кліматичних катастроф, індивідуальних характеристик (демографічні показники, біологічна вразливість, подолання особистості та регулювання емоцій, соціальна підтримка), родина та спільнота. Тому дослідникам було запропоновано включити багато потенційно актуальних факторів, щоб знайти найкращі профілі резильєнтності в період пандемії Covid-19. [60]

З розвитком позитивної психології зростає доказ того, що позитивні психічні диспозиції або сильні сторони характеру сприяють виконанню людини у широкому діапазоні областей. Зокрема, багато позитивних психологічних конструкцій виявилися ефективними для покращення добробуту та зняття симптомів депресії та тривоги. Недавнє дослідження оцінювало психічну резильєнтність під час пандемії Covid-19 та виявило, що

відновлення реагування на стрес та позитивна оцінка є найсильнішими захисними факторами.

Поздовжнє дослідження, проведене під час французького блокування пандемії Covid-19, виявило набір психологічних ресурсів, що збільшило різні форми щастя³⁷. Поняття психологічних ресурсів, що стосуються позитивних психічних диспозицій, що сприяють особистому самопочуттю та резильєнтністю. На основі трьох критеріїв (співвідношення ресурсу з добробутом мало бути теоретично та емпірично встановленим, а для ресурсу повинен був бути доступний психометрично обґрунтований інструмент), було обрано дев'ять досліджуваних психологічних ресурсів: [73]

- ✓ самоефективність;
- ✓ оптимізм;
- ✓ надія;
- ✓ особиста мудрість;
- ✓ самотрансцендентність;
- ✓ вдячність до світу;
- ✓ вдячність буття;
- ✓ мирне роз'єднання;
- ✓ прийняття.

Результати показали, що більшість із цих конструкцій мали захисний вплив на добробут, посилюючи середні показники щастя та зменшуючи негативний вплив блокування та сприйняті економічні та загрози для здоров'я. Цікаво, що різні розміри щастя (емоційні, психологічні, соціальні та внутрішні добробут) мали власний набір захисту змінних. Тому можна очікувати, що позитивні психологічні ресурси також по-різному впливають на вияви депресії та тривоги під час та після.

Однак література про резильєнтність свідчить про те, що будь-які негативні наслідки зовнішніх умов навколишнього середовища та їх сприйняття (наприклад, сприйняття ксенофобії або очікувана дискримінація) на психологічне самопочуття можуть залежати від соціальних та особистих

ресурсів резильєнтності та подолання поведінки, доступних акторам. Резильєнтність розгортає свої наслідки, за визначенням, на тлі несприятливих ситуацій, але люди також можуть отримати та використовувати ресурси для впорання. [70]

Тому особисті ресурси повинні бути позитивно пов'язані з добробутом, сприяння соціальним ресурсам та посиленням показників соціального включення. Я пропоную, щоб зв'язок між турботами щодо ксенофобії в Німеччині та дискримінацією в ПСІ з психологічним добробутом певною мірою опосередковується почуттям соціальної приналежності та належності студентів.

Незважаючи на те, що соціальні ресурси, поза прямим впливом на соціальне включення та добробут, полегшуються, турбуються про ксенофобію та дискримінацію, особисті ресурси зафіксують поглиблення ксенофобії та дискримінацію щодо добробуту шляхом посилення соціального включення проти несприятливих обставин. Зважаючи на резильєнтність, дослідники перевіряють гіпотезу, що соціальні та особисті ресурси буфери ефективності соціального відчуження щодо добробуту.

Резильєнтність трансформувалась у якість, яка є орієнтованою на результати, що зосереджується на психічному здоров'ї після того, як людина зазнала стресорів та негараздів. Це те, що можна розробити, модифікувати та можна передбачити за допомогою факторів резильєнтності, таких як зовнішні ресурси та внутрішні ресурси (тобто самовпевненість). В останні роки резильєнтність описується як орієнтований на процес підхід. Він динамічний як процес і пристосований через послідовну підготовку та прогрес. Виходячи з висновків досліджень, було запропоновано інтегровану модель резильєнтності для концептуалізації взаємозв'язків чотирьох нових тем резильєнтності в межах двох континуумів стану (теперішнього та майбутнього) та умови (внутрішній та зовнішній). Згідно до цього концепту контроль впливає на теперішній стан та внутрішній стан; Залучення впливає на теперішній стан та зовнішній стан; На зростання впливає майбутній стан та

внутрішній стан; На винахідливість впливає майбутній стан та зовнішні умови. [65]

На основі цієї моделі резильєнтність - це поєднання рис (ексклюзивних та спільних конструкцій), процесів (станів та умов) та результатів (чотири виникаючі теми). Починаючи зліва направо, контроль та зростання надходять із внутрішнього стану людини, тоді як залучення та винахідливий визначаються зовнішніми умовами. Зверху вниз на контроль та участь впливають на теперішній стан, тоді як зростання та винахідливі пов'язані з майбутнім станом. Ця модель унікальна, оскільки вона стосується трьох основних поглядів на резильєнтність. Враховуючи оперативні визначення чотирьох нових тем та їх розташування в розробленій моделі.

Залучення визначається як прихильність до боротьби з негараздами, і на неї впливає теперішній стан та зовнішні умови. Винахідливий визначається як можливість знайти відповідні рішення з наявних ресурсів для вирішення негараздів, і на нього впливають майбутні стани та зовнішні умови. Зростання визначається як здатність продовжувати зростати та уникати наявних негараздів, і на нього впливають майбутні стани та внутрішні умови. На основі цієї моделі резильєнтність – це поєднання рис (ексклюзивні та спільні конструкції), процес (стан та стан) та результат.

У іншому дослідженні, яке проводилось на волонтерах власне з контексту низького доходу з обмеженими матеріальними ресурсами, зображують диспозицію або орієнтацію на робоче життя, яка характеризується (i) своєрідним внутрішнім драйвом, (ii) іншою спрямованою та (iii) «покликанням». Три елементи їх орієнтації на робоче життя перегукуються з підкомпонентною динамікою SOC і демонструють, як ця динаміка відображає внутрішньо особистісні ГРР, які сприяють та підтримують їх психологічну резильєнтність [58].

Першим елементом схильності волонтерів є їх внутрішній драйв. Унікальний внутрішній драйв волонтерів функціонує в їх самовизначеному характері та автономності, а також у бажанні бути продуктивними та

корисними. Ці внутрішньо особистісні характеристики схожі на волонтерські дослідження, які пов'язували орієнтацію автономії з участю у просоціальній діяльності, задоволеності роботою та намірами підтримувати волонтерську роботу [64,65]. Автономія також концептуально пов'язана з самовизначенням, незалежністю, саморегульованою поведінкою та діючим вольовим, відповідно до власної волі [66,67,68]. Крім того, самовизначення та самостійність важливі для оптимального функціонування та добробуту [69,70] і, отже, запропоновані тут як важливі ГРР у психологічній резильєнтності волонтерів.

Внутрішній драйв волонтерів відображає схильність до когнітивного оцінювання складних обставин таким чином, що демонструє всебічне відчуття, що життя є зрозумілим, керованим та значущим. Їх самовизначення та автономія підтримують субкомпонент SOC розуміння тим, що волонтери беруть на себе відповідальність за свої відповіді на стресові подразники у їх зовнішньому середовищі. Замість того, щоб звинувачувати або ставити до запитання зовнішніх сил, їх оцінка обставин призводить до прийняття відповідальності та дії рішуче та власного бажання. Крім того, вроджене бажання волонтерів бути продуктивними та корисними пов'язане з субкомпонентом SOC керованості. Відповідь на їх обставини, вживаючи заходів, свідчить про те, що волонтери вірять у свою здатність задовольнити життєві вимоги. Будучи активно займатися та працюючим завдяки волонтерській роботі, яку вони роблять, волонтери підтверджують та будують свою самоефективність та почуття власної корисності. Це потреба почувати себе корисним є основним для орієнтації волонтерів на продуктивність та сприйняття, а тому також стосується мотиваційного аспекту СОК, а саме: значущості [63].

Другий елемент схильності волонтерів - це їхня інша спрямованість. Наявність життєвої орієнтації, спрямованої на обслуговування інших або перебування на службі релігійних вірувань і Бога, по-друге, також нагадує компоненти SOC осмисленої, керованості та зрозумілості. У даних їх саморефлексії та описів вони зображують добровольців, які є характерно

турботливими, співчутливими та співчутливими. Це узгоджується з дослідженнями, що показують, що волонтери, як правило, мають характерну особистість, такі як інша орієнтована емпатія та корисність, що мотивує їх до добровольців [8]. Мотиваційний ефект цих характеристик виявляється в динаміці, що при їх прийнятті життя вважається значущим. Таким чином, такі діяльність, як волонтерство, переживаються як змістовні для участі, оскільки волонтер потім відповідає справжньому «я» [64].

Їх інша спрямованість також нагадує підкомпонент поведінки SOC керуваності, оскільки ці характеристики забезпечують внутрішньо особистісні ресурси, які дозволяють волонтерам позитивно та активно реагувати на їхнє оточення та діяти. Таким чином, інша спрямованість, здається, є силовим ресурсом, що лежить в основі психологічної резильєнтності в цьому контексті дослідження, тим більше, що висловлення стурбованості добробутом інших, безпосередньо пов'язаний з психологічним добробутом [71], а емпатія вважається силою характеру [72]. Виконуючи спільно з цими просоціальними рисами, демонструє когнітивну оцінку волонтерів їх обставин як зрозумілих, оскільки вони не ухиляються від труднощів. Вони скоріше займаються життям, незважаючи на свої труднощі, створюючи можливості, в яких вони можуть автентично прийняти свої інші орієнтовані риси характеру та потреби. Їх інша спрямованість також доречно вкорінена в тому, що вони релігійні та зосереджені на Бога. Вірячи в Бога і здійснюючи релігійний заклик служити іншим, забезпечує волонтерам потенціал для вродженого добробуту, оскільки воно сприяє осмисленню силових ресурсів, таких як надія та вдячність. Інші спрямовані характеристики, такі як турбота, співчуття, емпатія та релігійна система вірувань, таким чином, виступають як внутрішньо особистісні сильні сторони [70].

У теорії JD-R концептуалізація особистого ресурсу в основному впливала з роботи С. Е. Хобфол, зокрема, щодо ролі особистих ресурсів для здоров'я та добробуту. Особисті ресурси можна визначити як набір психологічних та когнітивних характеристик самостійного до стійкості та

сприйняття індивідів їх здатності контролювати та впливати на їхнє оточення, особливо, коли стикаються з складними обставинами [76].

Незважаючи на те, що більшість досліджень, проведених з теорії JD-R, зосереджувались на організаційних та соціальних ресурсах, особисті ресурси приділяли менше уваги. Незважаючи на роботу, робота дослідників зробила важливий внесок, розширивши сферу ресурсів у моделі JD-R, щоб включити особисті ресурси. Виходячи з теорії JD-R та збереження теорії ресурсів (COR), вони висунули гіпотезу, що самоефективність особистого ресурсу, оптимізм та самооцінка на основі організації та опосередковують взаємозв'язок між потребами роботи та виснаженням та роботою заручини. З тих пір дослідження показали, що кілька особистих ресурсів відіграють певну роль у поясненні вигорання, таких як уважність, психологічний капітал, самооцінка та оптимізм. Нещодавно, і в контексті сектору охорони здоров'я, у дослідженні з колумбійським сестринським персоналом, встановило, що особисті ресурси негативно пов'язані з вигоранням, зробивши висновок, що особисті ресурси можуть функціонувати як важливий захисний фактор проти вигорання [76].

Незважаючи на те, що вищезгадане визначення особистих ресурсів робить чітке посилання на стійкість, наскільки це знають автори, ця концепція не розглядалася як особистий ресурс у контексті теорії JD-R. Стійкість можна визначити як процес адаптації в умовах негараздів, травми, трагедії, загрози або значних джерел стресу. Не маючи проблем з психічним здоров'ям взагалі або лише тимчасово, після тимчасових або хронічних ситуацій інтенсивного стресу вважаються свідченням стійкості. Оскільки визначення стійкості передбачає вплив істотного ризику, рівень стійкості можна спостерігати лише тоді, коли людина піддається гострим стресом.

Хоча модель JD-R не розглядала стійкість як особистий ресурс, співвідношення стійкості з вигоранням було досліджено в галузі охорони здоров'я. Результати показують, що стійкість функціонує як інгібітор симптомів вигорання. Висновки також підтверджують стійкість як характерну

здатність до зниження загальних рівнів вигорання при зосередженості на підрозділах спеціальної допомоги, наприклад, на критичну допомогу, критичній допомозі Neurosciences або паліативну допомогу. Дослідження, орієнтовані на медсестер та лікарів також підтверджують однаковий тип співвідношення між стійкістю та вигоранням [76].

Вплив високого рівня тиску, відсутності ресурсів та дуже вимогливих умов праці є основою та обґрунтуванням вивчення вигорання під час пандемії. Більшість досліджень вигорання під час пандемії зосереджуються на визначенні факторів, які можуть передбачити (та посилити) вигорання. Кілька досліджень щодо стійкості та вигорання в пандемічні періоди, спеціально Covid-19, підтверджує актуальність стійкості для зниження вигорання, або у медсестер, або у лікарів. [75]

Деякі дослідження вважають багатовимірну характеристику вигорання, дивлячись на вплив стійкості на три виміри вигорання, як концептуалізовані Маслахом та Джексоном, але результати не є консенсусними. У той час як більшість досліджень підтверджують вплив стійкості на знеособлення, емоційне виснаження та низькі особисті досягнення, кілька досліджень знаходять значне відношення лише з трьох вимірів спалення [93].

Зменшена увага приділяється особистим ресурсам у контексті моделі JD-R, а також відсутність досліджень, які намагаються зрозуміти роль стійкості як особистого ресурсу (хоча стійкість вбудована у визначенні особистих ресурсів) виправдовуйте важливість цього дослідження. Крім того, і, незважаючи на відсутність консенсусу, література також виявляє більшу тенденцію підтримувати вплив стійкості на три виміри вигорання: деперсоналізація, емоційне виснаження та низькі особисті досягнення [73].

Якщо розміщуватись на континуумі, его-резильєнтності на одному кінці характеризується «винахідливою адаптацією» до змінних обставин та вимог, гнучкості та здатності оцінювати та реагувати належним чином на стресові обставини. Інший кінець континууму був охарактеризований як его-розгалуження, і це характеризувалося мінімальною адаптивною гнучкістю,

неможливістю реагувати на різні вимоги ситуацій, схильність до наполегливості або стати дезорганізованими в часи стресу та труднощів, що відшкодують або повертаються до базового рівня наступного стресового досвіду. Суть еґо-резильєнтності стосується пристосованості та здатності до врівноваження та повторно врівноваженого у відповідях як на внутрішні зміни, так і зміни в навколишньому середовищі. Основна теорія Блока та Блока стала припущенням, що високий та низький Еґо-контроль, пов'язаний з низькою стійкістю до Еґо, та високою резильєнтністю до Еґо, пов'язаної з проміжним Еґо-контролем. Це спричиняє співвідношення у формі між двома конструкціями та двовимірною нелінійною моделлю. Дж. Блок і Дж. Блок припускають, що коли конструкція Еґо-контролю постійна, що індивід-резиденція є винахідливою, коли стикається з новими проблемами, що вони можуть підтримувати інтегровану продуктивність під стресом, можуть впоратися з конкуруючими подразниками, якщо це можливо, здатні протистояти ілюзії і займатися світом, але не підпорядковуючись йому, і що їх поведінка адаптивно організована. Дж. Блок та Дж. Блок пропонують, що попередники до Еґо-резильєнтності, які спостерігаються на початку життя, ймовірно, будуть генетичними та конституційно заснованими [69].

Дж. Блок та Дж. Блок проводили широкі дослідження дітей протягом 1960-х років і далі, щоб дослідити конструкції Еґо-контролю та Еґо-резильєнтності стосовно розвитку та прогнозовану корисність цих двох конструкцій щодо особистості, психологічного та адаптивного функціонування пізніше в подальшому житті. Їх первинне дослідження стосувалося дітей віку 3-5 років, які проходили великі індивідуальні оцінки у поєднанні з рейтингами батьків та викладачів. Аналіз попередніх даних, зібраних за час, та з численними методами оцінки виявив конструктивну обґрунтованість для Еґо-контролю та Еґо-резильєнтності у дітей до 7 років. Гендерні відмінності відзначалися у віці 7 років, і було зроблено коментар, що не можна припустити, що діти цього віку не демонстрували гендерну диференціацію. Також було відмічено, що Еґо-контроль, як загартовано Еґо-

резильєнтність, впливав на увагу та функцію пам'яті та взаємозв'язок самосвіту, а результати в цілому підтримували конструкції Его-контролю та Его-резильєнтності як змінні особистості. Дослідження після цього продовжували підтримувати загалом, хоча гендерні відмінності наполегливо представлені без переконливого пояснення [57].

Пізніші дослідження, що вивчають его-резиденцію, як структуру особистості, також повідомили про сприятливі результати, що підтверджують корисність моделі блоків як міри особистості та передбачувального інструменту хлопчиків - підлітків, що повторювали попередні результати Блоків тим, що ті, хто пружні хлопці, як правило, були розумними, академічно успішними та вільними від психопатології, що перенапружені хлопчики були схожими, але, як правило, схильні до інтерналізаційних проблем, і що підконтрольні хлопчики показали візерунки емоційних, академічних та поведінкових проблем. Дослідження Д. Кохена про жінок виявило, що ті, що демонструють Его-резильєнтність, були добре відрегульованими та ефективними для доменів, і що вони проявляли впевнений оптимізм, міжособистісне тепло та розуміння; що вони були продуктивними та автономними у своїй діяльності; і що вони були кваліфіковані у висловленні себе. Поздовжні дослідження у Фінляндії та Німеччині підтвердили, що Его-резильєнтність має високу безперервність у часі та є життєздатними як особистісна міра в різних культурах. Его-резильєнтність також позитивно пов'язана з п'яти факторною моделлю особистості [88].

Механізми захисти були невід'ємною частиною психології з часів З. Фрейда як засобу пояснення того, як люди реагували та пов'язані зі своїми світами. З часом теоретичні розробки в рамках психології призвели до того, що механізми захисти розглядаються менш сприятливо, але навіть тому вони зберегли свій вплив дещо непростим способом і ніколи не були повністю відмовилися. Б. Крамер стверджує, що механізми захисту можна розглядати як альтернативний тип адаптивної стратегії, і що, як таке, важливо, щоб вони досліджувались у галузі стресу та подолання. Б. Крамер розрізняє механізми

подолання та захисту на основі їх свідомого чи несвідомого процесів, а також навмисних чи неінтенсивних операцій. Ця думка не була прийнята без суперечки, але загалом уявлення про те, що несвідомі процеси впливають на реакції на стрес, підтримали ключові дослідники в цій галузі. Робота на цій арені, яка послідовно пов'язана з літературою про резильєнтність, - це Дж. Вайлант. Він заявляє, що результати визначаються не просто стресом, з яким ми стикаємося в житті, а й реакцією людини на цей стрес, і механізми захисту є дуже частиною цієї відповіді. Дж. Вайлант визначає механізми захисту як вроджені та мимовільні регуляторні процеси, які дозволяють індивід зменшити когнітивний дисонанс до змін як внутрішнього, так і зовнішнього середовища. Це досягається через зміну того, як сприймаються події, і може включати змінене сприйняття себе чи предмета, об'єкта чи іншого, ідей чи почуттів. Він розглядає механізми оборони як відновлення психологічного гомеостазу як засобу впоратися з конфліктним та когнітивним дисонансом. П'ять важливих властивостей оборонних механізмів, визначених З. Фройдом, та схвалені Дж. Вайлантом, включають, що механізми оборони є засобом управління конфліктом та афектом, вони є відносно несвідомими та дискретними один від одного, мають потенціал бути оборотним та оборотним, і оборотним, і що вони можуть бути адаптивними, а також патологічними. Він заявляє, що по суті «захист відображає інтегровані динамічні психологічні процеси для подолання реальності, а не стан дефіциту або вивченої добровільної стратегії» [97].

Частина досліджень захисних механізмів Дж. Вайланта включала дослідження щодо природи стійкості, а також з результатів поздовжнього дослідження, яке він уважно вивчив 29 профілів суб'єктів, які зазнавали надзвичайно позбавлених умов у ранньому дитинстві. Він повідомив, що випробовувані у віці 25 років продовжували проявляти труднощі, але це самостійно виправляло середній вік для 8 із 11 обраних суб'єктів. Індивідуальні тематичні дослідження були використані для звітування про шлях кожного суб'єкта через життя, і хоча ціннісні судження є очевидними у

стенограмах, вони підкреслюють, як кожна людина реагувала на свої виклики, функціонально, або нефункціонально. В результаті своїх досліджень Вайлант визначив кілька потенційних джерел стійкості, і вони включали позитивний атрибуційний стиль, темперамент, здатність інтерналізувати соціальну підтримку, психосоціальну зрілість, надію та віру, соціальну привабливість, механізми захисту, відсутність факторів ризику та наявність захисних факторів, удачі, термінів та/ або контексту, самооцінка та самоефективність [95].

Фактори, що визначаються як важливі для того, щоб дозволити Его дозріти та розвивати зрілі захисні засоби, включали біологічний розвиток та дозрівання (природу), навколишнє середовище (виховання) та взаємодію як факторів природи та виховання. Дж. Вайлант обговорює це з точки зору асиміляції або моделі відбитків, і що его формується як осад ранніх відносин, допомагаючи нам приймати соціальний досвід та життя. Це дає змогу Его інтерналізувати інших та розвивати межі між я та іншими, бути усвідомленими та чітко мати власні емоційні стани. Внаслідок своєї роботи Дж. Вайлант розробив ієрархічну модель захисних механізмів, починаючи від психотичних та незрілих до зрілих захисних сил, і поняття, що люди, як правило, розгортають більше одного механізму захисту від різних рівнів. Адаптивні механізми захисту, визначені Дж. Вайлантом, включають альтруїзм, сублімацію, придушення, передчуття та гумор [97].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Отже, резильєнтність - це здатність відновитись від негараздів, травм або значного стресу. У контексті теоретичного дослідження психологічних ресурсів можна зробити кілька ключових висновків. Психологічна гнучкість передбачає здатність адаптувати власні думки та поведінку для ефективного управління та керування стресом. Здатність виявляти рішення проблем та вжити заходів є критичною складовою резильєнтності.

Психологічні ресурси - це внутрішні та зовнішні активи, на які люди звертаються до стресу, негараздів та викликів. Ці ресурси мають вирішальне значення для сприяння стійкості та просуванні загального самопочуття. Теоретичні висновки щодо психологічних ресурсів можуть бути зроблені з різних психологічних теорій та результатів досліджень.

Підсумовуючи, теоретичні перспективи підкреслюють, що психологічні ресурси охоплюють широкий спектр когнітивних, емоційних, соціальних та поведінкових активів. Ці ресурси взаємодіють між собою та середовищем індивіда для сприяння стійкості, добробуту та здатності впоратися з життєвими проблемами. Розвиток та виховання цих ресурсів може призвести до більш ефективного управління стресом та більш високої якості життя.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Програма дослідження резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості

Програма дослідження резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості відбувається у три етапи:

Етап 1 (підготовчий)

Виокремлення параметрів для дослідження взаємозв'язку резильєнтності із психологічними ресурсами особистості; Вибір емпіричного інструментарію, що надав би можливість висвітлити реальні зв'язки вияву резильєнтності, тобто гнучкості психіки та можливості долаття стресу конструктивним шляхом, та наявністю психологічних ресурсів особистості.

Для проведення дослідження використано такі методики:

- Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»;
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;
- Опитувальнику психологічної ресурсності особистості О. Штеба;
- Модель «BASIC Ph».

Також на початку дослідження запропоновано відповісти на питання анкети для з'ясування загальної інформації про респондентів. Анкета містила питання про вік, стать, професійну спеціалізацію та вид форми навчання досліджуваних.

Етап 2 (збір емпіричних даних)

На цьому етапі відбувався збір даних у групі дослідження.

Емпіричними базами для дослідження стали університети всієї України. Загалом було зібрано 55 результатів опитування осіб, що належать до вікових категорій пізнього юнацького віку (18-21) та ранньої дорослості (22-25).

У межах проведеного дослідження було опитано 55 респондентів віком від 18 до 25 років (середній вік становить – 19 років), які є студентами закладів

вищої освіти усієї України (Львівського національного університету імені Івана Франка, Українського католицького університету, Державний університет «Житомирська політехніка», Університет банківської справи, Херсонський державний університет). Основні критерії підбору респондентів – доступність, різноманітність професійної спеціалізації, вікова специфіка. На жаль, нами не було досягнуто рівномірний поділ досліджуваних по критерію статі, що не дозволяє провести кореляційний зв'язок прояву резильєнтності окремо у чоловіків та у жінок, проте це питання є не менш цікавим та залишається відкритим для подальших досліджень. В таблиці 2.1. можна побачити саме статево-вікову структуру групи досліджуваних.

Таблиця 2.1.

Статево-вікова структура групи досліджуваних

Вікова група	Кількість досліджуваних	Частка від загальної групи у %	Чоловіки	Частка вікової групи у %	Жінки	Частка вікової групи у %
Пізня Юність (18-21 рік)	20 осіб	45.46%	4 особи	9,59%	16 осіб	35,38%
Рання дорослість (22-25 роки)	25 осіб	54.54%	7 осіб	15,95%	18 осіб	38,98%
	55 осіб		11 осіб	25,54%	34 осіб	74,36%

Результати продемонстровані у таблиці (див. Табл. 2.1.) свідчать про те, що більшу частину вибірки складають особи пізнього юнацького віку як чоловічої, так і жіночої статі. Такі результати обумовлені тим, що для актуального емпіричного дослідження респонденти були зібрані у закладах вищої освіти.

За професійним спрямуванням більшість респондентів є студентами спеціальності 053 «Психологія» – 19 осіб (34,51%), спеціальність 035 «Прикладна лінгвістика» – 9 осіб (18,04%), спеціальність 072 «Фінанси,

банківська справа та страхування» – 7 осіб (11,51%), спеціальність 123 «Комп'ютерна інженерія» – 6 осіб (10,46%) та решта спеціальностей, такі як: 122 «Комп'ютерні науки», 211 «Ветеринарна медицина», 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», 081 «Право», 061 «Журналістика», 022 «Графічний дизайн» та 172 «Телекомунікації та радіотехніка» - по 2 особи (3,64%).

Етап 3 (аналіз результатів):

На третьому етапі здійснено аналіз отриманих результатів; узагальнення та формування висновків; окреслення перспектив подальшого вивчення проблеми.

Для проведення дослідження прояву резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості, було використано такий психодіагностичний інструментарій:

«Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г. Айзенком, можна визначити як оцінюють у себе підлітки психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо учням цей стан часто притаманний, ставиться 2 бали, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (див. Додаток В).

Дана методика є досить розповсюдженою у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі з підлітками, дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Оскільки резильєнтність чи стресостійкість — це захисний фактор організму, пов'язаний зі здатністю адаптуватися під впливом стресорів чи зовнішніх факторів (змін життєвих обставин) або ж протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес.

Методика дозволяє виміряти рівень резильєнтності, що свідчить про можливість індивіда адаптуватись або ж протидіяти стресовим факторам життя. Що дозволяє у свою чергу запобігати хронічному емоційному вигоранню, депресивним епізодам та проживати емоційно-стресові події використовуючи конструктивні способи адаптації та подолання стресу.

Опитувальнику психологічної ресурсності особистості О. Штепа

Аналізуючи психологічні ресурси індивідуальності, як вміння актуалізувати особисті ресурси під час процесу саморозвитку, саморозкриття під час взаємодії та всебічної підтримки. Отже, ресурси окремої особистості трактуються як багатогранний психологічний процес, що проявляється у процесі саморозвитку, розвитку окремих компетентностей та розбудові автономності в житті та на професійній ниві, здатності підтримати та надихнути один одного, розвивати творчий потенціал, досягати успіху та якісно формувати під час суспільних перетворень.

В Опитувальнику психологічної ресурсності особистості О. Штепа респондентам було запропоновано відповісти на 67 питань. Результати

педагогічних працівників були розподілені по шкалам, що запропоновані в методиці: Упевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення мудрості, Робота над собою, Самореалізація у професії, Відповідальність, Знання власних психологічних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння вміщувати власні ресурси та Загальний рівень психологічної ресурсності особистості. За кожен відповідник відповіді до ключа додається 1 бал.

Методика спрямована на вимірювання наявності психологічних ресурсів, які є внутрішніми (особистісними) та спрямованими на потенціал особистості, власне на лібідинозну енергію, яка дозволяє зберігати структурну та функціональну цілісність особистості. Також наявність психологічних ресурсів проявляється в здатності людини актуалізувати ці ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах, надання підтримки іншим та власного професійного та емоційного розвитку. Дослідження психологічних ресурсів є необхідним для осмислення власних можливостей та їх розвитку.

Модель «BASIC Ph»

В 90-х рр. 20ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013)[2]. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі

полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

2.2. Кореляційна структура зв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів

У даному дослідженні продемонстровано прямі та обернені лінійні зв'язки (при $p \leq 0,05$) із показниками тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, вірувань, афектів, уявлень, когнітивних стратегій та фізичних активностей із показниками резильєнтності та психологічних ресурсів (див. Додаток Б). Перш за все здійснено кореляційний аналіз зв'язків у загальній досліджуваній групі.

Було виявлено, що високий вияв психологічних ресурсів активізується при високому рівні виявлення Афектів (A) ($r=0,30$), Когніцій (C) ($r=0,47$) та Фізичної активності (Ph) ($r=0,54$). Схожу активізацію ми можемо спостерігати у показнику резильєнтності, проте у цьому випадку спостерігаємо наявність прямого зв'язку лише із показниками Когніцій (C) ($r=0,42$) та Фізичної активності (Ph) ($r=0,42$). (Див. Рис. 2.2.)

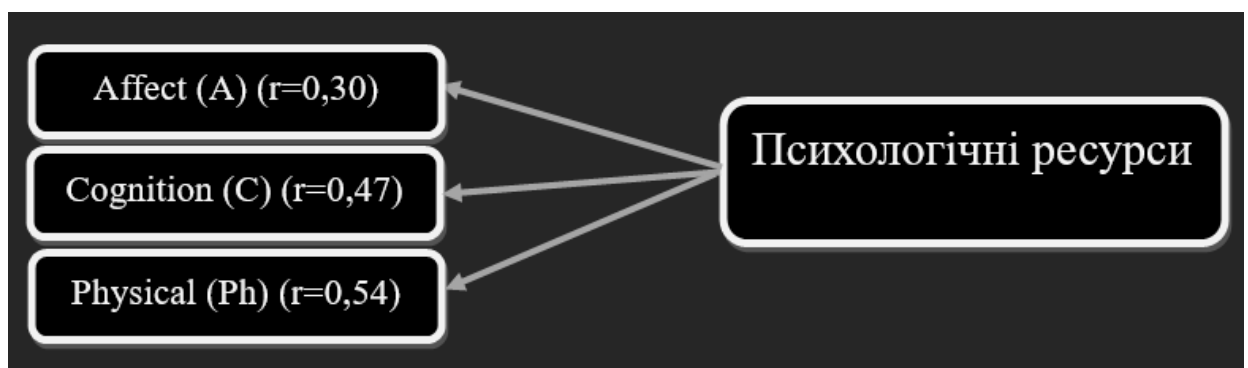


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда: зв'язок показника психологічних ресурсів із показниками BASIC PH афекту, когніцій та фізичної активності ($p \leq 0,05$).

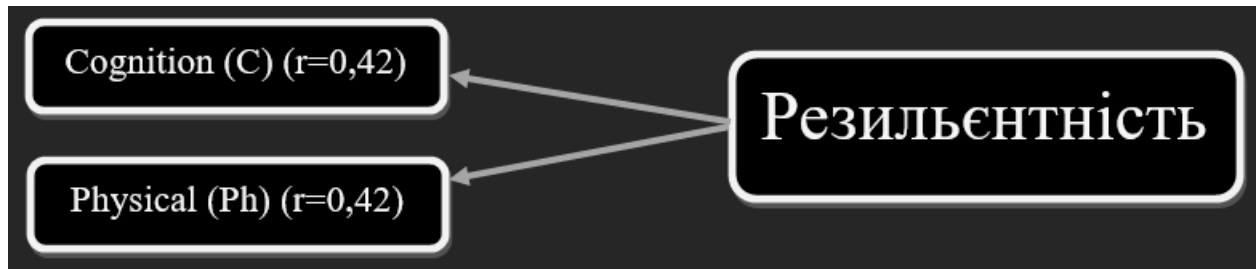


Рис. 2.2. Кореляційна плеяда: зв'язок показника резильєнтності із показниками BASIC PH когніції та фізичні активності ($p \leq 0,05$).

Натомість у дослідженні було виявлено більше обернених взаємозв'язків з різними шкалами, ми можемо спостерігати обернений зв'язок зі шкалою резильєнтності та тривожності ($r = -0,30$), фрустрації ($r = -0,46$), агресивності ($r = -0,39$), ригідності ($r = -0,42$), вірувань ($r = -0,32$) та уявлень ($r = -0,40$) (Див. Рис. 3.5). Також обернений зв'язок спостерігаємо за шкалою психологічних ресурсів та фрустрації ($r = -0,54$), агресивності ($r = -0,34$), ригідності ($r = -0,61$) та уявлень ($r = -0,29$).

Аналізуючи отримані, за допомогою методу кореляції, результати, ми можемо стверджувати про високий рівень зв'язку резильєнтності та когніцій, що насправді є достатньо очікуваним результатом, адже як було теоретично досліджено резильєнтність є можливістю впоратись із наявними стрес факторами у житті та підходячи до таких ситуацій за допомогою когнітивних моделей ми можемо стверджувати про зменшення впливу стресових факторів та кращу адаптацію та подолання цього стресу. Також наявність зв'язку резильєнтності та фізичної активності цей результат теж є достатньо очікуваним, адже ми можемо говорити про покращення фізичного стану та здоров'я особистості, що в цілому дозволяє особистості краще почуватись та мати змогу впоратись із стрес факторами.

Процесно-орієнтовані вправи стійкості включають пізнання, емоційні реакції та поведінку, які адаптуються у відповідь на стрес і травму. Наприклад,

активне подолання та пошук соціальної підтримки були описані як стійкі процеси, що полегшують резильєнтність до травматичних стресорів або відновлення. Інші процеси, як показані, адаптивні по відношенню до стресу та травми включають здатність генерувати позитивні емоції, прийняти те, що неможливо змінити, та переробити негатив у позитивному.

Резильєнтність має багатовимірний характер. Отже, люди, які стикаються з негараздами, можуть виявляти компетентність у деяких областях, але не інші. Наприклад, травмовані дорослі можуть продемонструвати резильєнтність у таких сферах, як робота, але в інших сферах, таких як сімейні стосунки. Зазвичай осіб з ризиком або резильєнтними особами демонструють нерівномірність функціонування в доменах. Як зазначають Мастен та його колеги, нереально очікувати, що хтось, як би резильєнтний, послідовно виступатиме на рівномірно високому чи низькому рівні у всіх сферах свого життя. Отже, деякі дослідники визнають стійкість як досконалість в одному помітному домені з принаймні середнім коригуванням в інших доменах.

У деяких випадках резильєнтність та пов'язані з ними конструкції розглядаються як стійкі, оскільки, як вважають, вони присутні навіть тоді, коли індивід не оскаржується стресом. В інших випадках фактори, пов'язані з резильєнтністю, називали модеруючими факторами, що активуються на ризик, оскільки вони стають повністю активованими лише тоді, коли людина оскаржується. Мастен з аналогії автомобільної подушки безпеки, яка приходить під час зіткнення, але не під час повсякденного водіння. Наприклад, деякі форми соціальної підтримки, такі як допомога персоналу з надзвичайних ситуацій та соціальних служб, можуть активуватися лише в безпосередньому в Ерматі травматичної події.

Спостерігаючи за наявністю обернених зв'язків по шкалі резильєнтності, ми можемо говорити, що чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчий рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, вірувань та уявлень. З цього випливає, що наявність високої тривоги негативно впливає на можливість особистості боротись зі стресом, що власне говорить про меншу здатність до

стабільного існування особистості. Такі ж результати стосуються й інших переживань, зокрема ригідності, фрустрації, агресивності – власне описуючи ці результати, ми можемо стверджувати, що при наявних у особистості питань, які стосуються її минулого (швидше за все дитячих років або травм) та викликають у теперішньому неможливість впоратись із попередніми стрес факторами, то наявність вибудувати резильєнтність є важчою. Власне ця думка підтверджує функціональність психотерапії в умовах пропрацювання дитячих травм та надбання навичок боротьби із стресом особистістю.

Варто також зазначити, що шкали вірування та уявлення також мають обернені кореляційні зв'язки із шкалою резильєнтності. Говорячи про релігійні засади ми можемо думати про наявний наразі спад кількості віруючих осіб серед молоді, що як наслідок є розчарування у божественності та віруванні, що й свідчить про нездатність особистості самостійно впоратись зі стресом не шукаючи божественного впливу. Спираючись на соціологічне дослідження результати опитування Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), щодо приналежності особистостей до певних конфесій та вірувань. Якщо йдеться про уявлення, то чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчий рівень уявлень, то ми можемо думати про те що фантазії та уявлення слугують захисним механізмом та частковою втечею від реальності, вони можуть допомогти лише уникнути стресу, але не боротись з ним.

Якщо повертатись до кореляційних зв'язків шкали психологічних ресурсів, то одразу варто зазначити, що дана шкала активізує у особистості одразу три способи (Див. Рис. 2.1.): афект, когніції та фізична активність, тобто чим вищий рівень наявності афектів, когнітивних здібностей та фізичної активності, тим вищий рівень наповнення психологічних ресурсів у особистості. Власне наповнення психологічних ресурсів є надважливим для будь-якої діяльності та життєдіяльності особистості. Спад психологічних ресурсів веде до депресивних та апатичних симптомів, що при наявності стрес-факторів у житті особистості не дозволить особистості мати змогу побороти стрес та функціонувати продуктивно. Шкала афекту зумовлюється

переживанням почуттів та емоцій особистості, відреагування та вільне висловлювання власних емоцій допомагає позбутись негативною та наповнитись позитивними переживаннями, що наповнює особистість ресурсами.

Проте у кореляційних плеядах також спостерігаємо і наявність обернених зв'язків по шкалі психологічних ресурсів, а саме наявні такі зв'язки зі шкалами: фрустрація, агресивність, ригідність та уява. Спираючись на такі результати ми можемо думати, що наявність у житті фрустрації та ригідності психіки, психологічні ресурси зменшуються та не мають можливості наповнитись, що в наслідку може призвести власне до апатичних симптомів або депресії. Наявність витісненої агресії та високий рівень агресивності в цілому може бути пов'язаним із незадоволеними потребами індивіда та бути реакцією на це незадоволення. Окрім того, чим нижчий рівень психологічних ресурсів, тим вищий рівень агресивності, власне свідчить про виснаження психічних ресурсів й відреагування власне агресивним способом на таке виснаження. У психотерапевтичній практиці ми можемо говорити про потребу пошуку власне ресурсів для можливості відреагування агресії та допомозі індивіду задовільнити власні потреби. Таке ж приблизно відреагування є і з шкалою уявлень, адже наявність уяви без дій індивіда може призвести до самоізоляції та проживання у власних фантазіях, що можна розцінювати як втечі від реального життя та пониженням власне ресурсів.

Беручи до уваги загальні результати кореляційного аналізу (Див. Додаток) нам надаються підстави стверджувати, що існує спільний зв'язок між резильєнтністю та психологічними ресурсами наявні у шкалах когніцій та фізичних активностей. Зокрема дуже наближений зв'язок у цих двох шкалах є зі шкалою когніцій, що є свідченням впливу високого рівня когнітивних усвідомлень на високий рівень резильєнтності та наповнення особистістю власних психологічних ресурсів для функціонування. Повертаючись до фізичної активності ми можемо стверджувати, спостерігаючи дані отримані у межах емпіричного дослідження, що така активність більший вплив має

власне на психологічні ресурси, тобто на вмотивованість особистості та її здатність до функціонування та покращення життєдіяльності, що й безумовно впливає на здатність боротьби зі стресом та протистояння негараздам, які підкидає життя.

Також важливо звернути увагу на спільний обернений зв'язок у межах шкал резильєнтності та психологічних ресурсів, адже споглядаючи на кореляційні зв'язки також спостерігається спільний вплив. Зокрема такий вплив спостерігається власне за такими шкалами як: фрустрація, ригідність, агресивність та уява. Власне такий зв'язок говорить про те, що чим вищими є резильєнтність та психологічні ресурси, тим нижчими є прояви фрустрації, ригідності та агресивності в особистості, що у свою чергу має на меті осмислення того, що такі риси не дозволяють особистості впоратись зі стресом та негараздами у повсякденному житті.

Отже, таким чином ми можемо стверджувати про наявний спільний зв'язок резильєнтності та психологічних ресурсів через схожість кореляційний результатів та взаємозв'язку шкал, які покращують можливість особистості впоратись зі стресом та вибудувати вищий рівень резильєнтності та забезпечити психологічні ресурси для життєдіяльності. Таким же чином можемо стверджувати та базуючись на обернених взаємозв'язках, які теж маю багато спільних результатів та навпаки зупиняють або погіршують здатність людини боротись із впливом стрес-факторів в умовах повсякденності.

2.3. Факторна структура взаємозв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів

Для результативного виокремлення найбільш значущих змінних у побудові структури взаємозв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів було застосовано метод мультифакторного аналізу (Varimax normalized). Отримавши результати графіку факторних навантажень, було виявлено, що чітко прослідковується для опису лише 2 приховані фактори. Даний аналіз був здійснений при коефіцієнті значущості - $p \leq 0,05$. (Див. Додаток В)

I. Фактор 1 - «Деструктивні прояви стресової боротьби»

Даний фактор включає у себе такі показники: ригідність (0,88), фрустрація (0,85), соціалізація (-0,74), фізична активність (-0,89), когніції (-0,88).

Характеристикою даного фактору є:

1. Відсутність здатності психіки особистості до отримання нового досвіду та нових способів реагування у межах появи труднощів, стрес-факторів та обставин у життєдіяльності особистості, що ймовірно призводить до розчарування та уникнення стресу;
2. Наявність можливих депресивних симптомів при неспроможності до діяльності, втеча у хворобу, також переважаюча самоізоляція від оточення, що призводить до зниженої здатності до конструктивних способів реагування та боротьби;
3. Втрата соціальних зв'язків та можливості розпізнавання власного емоційного стану, відчуття в'ялості та розконцентрованості, що пов'язане з психічною статичністю.
4. Відсутність обдумування та надбання розумових здібностей, що призводить до застрягання у відсутніх уявленнях про зовнішній та внутрішній світ.

Обґрунтуванням назви Фактору 1 «Деструктивні прояви стресової боротьби» є амбівалентні показники, які були об'єднані у цьому факторі. Зокрема проявом деструкції у спробі подолання стресу є ригідність та фрустрація, які в цілому є показниками при яких особистість не здатна впоратись зі стресом, а навпаки лякається будь-яких змін чи адаптуватись до інших наявних обставин. Натомість фактор фрустрації включає у себе наявність у людини уже психічного стану, який характеризується переживаннями і поведінкою, яка власне викликана об'єктивно непереборними труднощами, які зокрема розбіжні з реальністю та очікуваннями особистості. Спільним у цих двох підпунктах власне є неготовність особистості до стикання із реальністю, яка відрізняється

несправданими очікуваннями та може мати абсолютно інші наслідки від уявлених особистістю, що й призводить до незадоволених потреб особистості та деструктивних способів їх подолання.

На противагу проявів фрустрації та ригідності, ми можемо спостерігати обернені прояви соціалізації, фізична активність та когніції, цей зв'язок стверджує те, що чим вищі прояви ригідності та фрустрації, тим менший прояв соціалізації, фізичної активності та когнітивних стратегій у житті особистості. Власне, коли йдеться про ригідність людина у своїх проявах схильна не змінювати не лише свої поведінкові патерни, а й своє оточення в цілому, що й зображує власне обернений зв'язок до соціалізації чи фізичної активності. Ригідність також впливає на спрощене мислення та когнітивні стратегії подолання сфери, а в умовах фрустрації ми можемо думати про розчарування, яке змушує людину закритись та уникати нових соціальних контактів через страх отримати знову розчарування, яке й привело до фрустрації.

Тому зібравши цілісний аналіз даного фактору, можемо вивести основну ідею, яку він висвітлює, а саме деструктивні способи намагання боротьби з стрес-факторами, продукують реакцію, яка схиляється до відсутності набуття нового досвіду, застрягання у власних акцентуаціях та поведінкових патернах, самоізоляція та недостатність покращення фізичного здоров'я. Також відсутність або низька усвідомленість впливає саме на незадоволення власних очікувань, які йдуть в розріз із наявною реальністю, а отже низький рівень здатності витримувати стресори реальності, що відповідно має вплив на побудову безпечних міжособистісних комунікацій.

II. Фактор 2 – «Негативний афективний вплив»

Даний фактор включає у себе такий показник: афект (-0,71).

Характеристикою даного фактору є:

1. Чим більшою є наявність емоційних надмірних реагувань є, тим меншим є здатність особистості боротись зі стресом.

Власне виокремлення цього факторі лише однієї змінної робить цей фактор не значущим для емпіричного дослідження, тому його опис не є необхідним в умовах нашої роботи.

Важливим є зрозуміти, чому було виокремлено лише один фактор у всьому дослідженні. Наявність двох важливих термінів для дослідження, а саме резильєнтність та психологічні ресурси в умовах проявів інших підпунктів, власне призвело до виокремлення лише одного доступного фактору, який власне впливає на отриманий нами результат. Проте незважаючи на виявлення лише одного фактору, було прийнято рішення включити ці результати у дослідження, як значущі та провести їх опис. Будь-який наявний зв'язок у дослідженні несе важливу інформацію для підтвердження чи спростування виставленої гіпотези дослідження.

2.4. Регресійний аналіз зв'язків резильєнтності досліджуваних осіб в контексті психологічних ресурсів

Використання регресійного аналізу є закономірним рішенням для побудови теоретичного обґрунтування зв'язку прояву резильєнтності та психологічних ресурсів та, на базі результатів емпіричного дослідження, зокрема кореляційного та факторного аналізів та підтвердило наявний зв'язок психологічних ресурсів та виявом наявності вірувань та фізичних активностей, проте окрім наявного підтверджених зв'язків, також отримали від'ємний зв'язок.

Загальний регресійний аналіз (Див. Додаток) показав результати, які ми можемо побачити у таблиці (Див. Табл. 2.2.):

Таблиця 2.2.

	<i>Характеристика проявів</i>	<i>Beta, $p < 0,005$</i>
<i>Психологічні ресурси</i>	<i>Вірування (В)</i>	<i>0,35</i>
	<i>Фізична активність (Ph)</i>	<i>0,53</i>

	<i>Ригідність</i>	<i>-0,76</i>
--	-------------------	--------------

Було виконано аналіз та опис отриманих результатів загального регресійного аналізу. На базі цих результатів ми отримуємо кількісне уявлення зв'язку або залежності між залежною змінною і незалежною / незалежними змінними.

Отримані нами результати свідчать про наявність певних характеристик у осіб з вираженим високим рівнем психологічних ресурсів, зокрема виявами вірувань (що свідчать про цінності, філософію та світосприйняття) та фізичної активності.

Аналізуючи отримані результати ми спостерігаємо, що особи для збільшення психологічних ресурсів найчастіше використовують такі механізми як вірування та фізичну активність, проте спираючись на результати домінуючим все ж є фізична активність. Наявність таких результатів, може бути прямо пов'язана із тим, що фізичне самопочуття напряду впливає на ментальну гнучкість та ясність, що в свою чергу й призводить до можливості використання цих ресурсів для боротьби зі стресом. Натомість вірування та цінності мають свій особистий вплив на збагачення особистості ресурсами, проте вплив цього механізму в межах дослідження розцінюється як нижчий, що може бути свідченням власне низького використання (про що йшлося вище, а саме зниження релігійності у молоді) та можливим впливом війни в Україні, що значно вплинуло на світогляд особистості та функціонує в межах фонової тривоги про невизначеність. В межах цього ми можемо думати, що пошук «нового сенсу» теж є достатньо ресурсозатратним, що й зменшує прояв цього механізму в порівнянні із фізичними активностями.

Порівняння цих двох механізмів забезпечення ресурсами є достатньо полярними, адже у контексті вірувань, ми все ж говоримо про щось нематеріальне, щось що неможливо отримати без тривалих обдумувань, власне що теж є ефектом пізнання свого внутрішнього та загалом зовнішнього

світу. Спираючись на думку про світогляд та філософію у контексті наповненості ресурсами у психічному апараті, ми можемо думати про філософію Канта, який у своїх власних працях описує баланс між інтуїцією та почуттями, зокрема емпірична інтуїція, сприйняття та досвід, Кант використовує ці терміни для позначення видів «досвіду». На своєму найпримітивнішому рівні емпірична інтуїція чуттєво представляє розуму певну рису світу. Емпірична інтуїція робить це таким чином, що суб'єкт інтуїції має можливість відрізнити цю ознаку від інших. Сприйняття, в розумінні Канта, вимагає усвідомлення основи, за якою ознака відрізняється від інших речей. Людина має сприйняття, у розумінні Канта, коли можна не тільки відрізнити одну річ від іншої або між частинами однієї речі, ґрунтуючись на її чуттєвому сприйнятті, але також може точно сформулювати, які особливості об'єкта або об'єктів, які відрізняти його від інших. Наприклад, можна сказати, що він зелений, а не червоний, або що він займає це місце в просторі, а не те. Таким чином, інтуїція дозволяє розрізняти окремі об'єкти через усвідомлення їхніх особливостей, тоді як сприйняття дозволяє усвідомлювати, що саме відрізняє об'єкт від інших. «Досвід», у розумінні Канта, є навіть вище пізнавальної драбини, оскільки він вказує на усвідомлення особливостей, таких як істотність речі, її причинно-наслідкові зв'язки з іншими істотами та її мереологічні особливості, тобто відносини залежності частина-ціле.

Таким чином, Кант вважає, що здатність когнітивного піднесення від простого розрізнявального усвідомлення навколишнього середовища (інтуїції) до усвідомлення тих ознак, за допомогою яких людина розрізняє (сприйняття), і, нарешті, до усвідомлення об'єктів, які ґрунтують ці особливості (досвід), залежить від видів психічних процесів, до яких здатний суб'єкт.

Очікуваним був від'ємний результат шкали ригідності. Наявність психологічних ресурсів та їх наповненість є сукупністю факторів, зокрема пов'язаним з психологічним благополуччям та задоволеністю життям.

Опираючись на ці теоретичні будови, ми можемо звернутись до Е. Дінера, який зазначав, що і психологічне благополуччя, і задоволення життям є поняттями тотожними. Це нашо вхує на думку про високий рівень резильєнтності у осіб із високим рівнем психологічного благополуччя.

Важливим для розуміння очевидності від'ємного результату є впершу чергу визначення цього поняття, тому ригідність – це неготовність особистості до змін, непередбачуваності та застій, проте є також і визначення ригідності як захисного механізму від перенасичення переживаннями, зокрема надмірної стимуляції, що обмежує інформацію для обробки мозком. У стресових умовах це проявляється у відступі до раніше вивчених звичок та протистоянню інформацію з інших перспектив та альтернативних доказів. Власне в контексті даного дослідження, ми можемо говорити, що нездатність психіки людини до гнучкості не дозволяє їй наповнити ресурси та впоратись із подальшим наявним стресом. В умовах психологічних ресурсів та резильєнтності ригідність виступає фактором зменшення можливості особистості впоратись із стресом. Ці дві функції в цілому є взаємозалежними, адже наявність ресурсів дозволяє впоратись із стресом використовуючи власне набуті ресурси, натомість їх відсутність навпаки змушує особистість уникати або залишитись у ступорі, що у свою чергу може призвести до апатичних чи депресивних станів.

Хаос і ригідність часто використовуються для опису проблемних психологічних станів. Хаос можна розуміти як гнучкість без стабільності, а ригідність як стабільність без гнучкості. Ці поняття можуть бути розташовані у дворічній «матриці згинання», яка говорить про те, що нормативний психологічний розвиток орієнтується на крайнощі хаосу та ригідності і переслідує стан гнучкості. Поняття матриці застосовуються до семи дослідницьких областей психології: стилі батьків, формування ідентичності, розвитку розуму, потоку, творчості, емоційної регуляції та самовизначення.

Терміни хаосу та ригідності часто використовуються для опису небажаних або негативних психологічних станів. Наприклад, було виявлено,

що сімейний хаос має зв'язок з проблемною поведінкою у молоді (Evans and Wachs, 2010). Аналогічно, "ригідність" була основною частиною психологічних та психіатричних досліджень щонайменше століття (Schultz & Searleman, 2002); Згадуючи один останній цікавий приклад, було встановлено, що ригідність характеризує мислення людей з розладом спектру аутизму (синдром Аспергерса), які демонструють більше розділення свого психічного лексикону, ніж контролі (Kenett et al., 2016).

Ригідність має занадто багато фокусу, єдності та стабільності. Таким чином, хаос постає як екстремальна і спотворена версія гнучкості, а ригідність як надзвичайна і спотворена версія стабільності. Більш лаконічно, хаос виглядає як гнучкість без стабільності, а ригідність як стабільність без гнучкості.

У психології хаос і ригідність часто визначаються як нетипові стани. Література менш зрозуміла, як концептуалізувати більш бажану альтернативу, третій шлях між ними або поза ними. Визначення стабільності та гнучкості у світі суб'єктивного досвіду, що дозволяє припустити, що матриця та її категорії можуть бути корисними для інтерпретації та обговорення того, наскільки ригідні або хаотичні існуючі форми. Так само усвідомлення того, що гнучкість та стабільність можуть бути отримані одночасно, повинна забезпечити їжу для думки та розширення можливостей уяви тих, хто стосується сприяння розвитку людини.

Аналізуючи результати регресійного аналізу за шкалою резильєнтності видимих зв'язків немає. Важливо зрозуміти чому саме зв'язки по шкалах тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та BASIC PH – не мають жодних проявів, на відміну від шкали психологічних ресурсів. Власне однією з гіпотез, чому результати розподілились таким чином є ймовірність того, що на резильєнтність впливає наявність психологічних ресурсів, а не способи їх набуття. Відповідно до цього, ми можемо думати, що гіпотеза стосовно впливу на резильєнтність інших факторів, зокрема таких, які впливають на ресурси є спростованою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Отже, за допомогою проведеного емпіричного дослідження було підтверджено наявний зв'язок наповненості психологічними ресурсами задля укріплення резильєнтності в осіб та кращого додання стрес-факторів.

Проведені нами дослідження вказали, що наявність когнітивних установок та переконань та фізичні активності є одними з основних пунктів, які власне і збагачують психологічні ресурси, і допомагають у боротьбі зі стресом не даючи особистості «застрягати» чи акцентуватись на стресі. Ми можемо спостерігати наявні від'ємні зв'язки, які в свою чергу вказують власне на те, що наявність фрустрації та ригідності є несумісними із подоланням стресу, що є маркером того, що у ситуаціях, коли особистість вже знаходиться у ситуації надмірної напруги (як при ригідності) або у ситуації глибокого розчарування, коли реальність та очікування були несумісними та власне саме ці переживання вплинули на її стан (фрустрація), то у такому випадку, особа не володіє достатньою кількістю ресурсів та відповідна не здатна до конструктивних способів подолання стресу, як це постулює саме поняття резильєнтності. Емпіричне дослідження, зокрема проведені нами кореляційний та регресійний аналізи виявили зв'язок фізичних активностей та психологічних ресурсів, це пояснюється тим, що у здоровому фізично тілі людина не відчуває зайвого дискомфорту та її здатність до когнітивних процесів є не порушеною гормонами, токсинами тощо.

Отже, ми можемо стверджувати про підтвердження гіпотези, що існує певна констеляція між психологічними ресурсами та резильєнтністю, проте вона зумовлена наявністю спільних проявів та рис (когнітивних здатностей, фізичних активностей).

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній магістерській роботі було проведено теоретичні та емпіричні дослідження та створено тренінг вирішення проблеми резильєнтності в контексті психологічних ресурсів особистості.

Результатами даного дослідження є такі висновки:

1. Визначено, що резильєнтність - це здатність підтримувати компетентне функціонування перед великими життєвими стресорами. Тобто є одним із основних чинників за допомогою яких людина здатна конструктивно впоратись із будь-яким стрес-фактором, також визначено, що ця здатність є вродженою, проте також може бути набутою навичкою протягом життя людини.

2. Основною функцією резильєнтності є власне захист емоційних та психічних переживань, здатність боротьби зі стресом, сприймання життя як того та здатність адаптовуватись до змін, які несе життя як таке.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявлено прямі та обернені лінійні зв'язки (при $p \leq 0,05$) із показниками тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, вірувань, афектів, уявлень, когнітивних стратегій та фізичних активностей із показниками резильєнтності та психологічних ресурсів (див. Додаток Б). Перш за все здійснено кореляційний аналіз зв'язків у загальній досліджуваній групі. Було виявлено, що високий вияв психологічних ресурсів активізується при високому рівні виявлення Афектів/Affect (A) ($r=0,30$), Когніцій/Cognition (C) ($r=0,47$) та Фізичної активності/Physical (Ph) ($r=0,54$). Схожу активізацію ми можемо спостерігати у показнику резильєнтності, проте у цьому випадку спостерігаємо наявність прямого зв'язку лише із показниками Когніцій/Cognition (C) ($r=0,42$) та Фізичної активності/Physical (Ph) ($r=0,42$). Що є свідченням наявності взаємозв'язків між резильєнтністю та психологічними ресурсами, зокрема ця залежність визначена як та, що збільшення психологічних ресурсів має вплив на покращення здатності особистістю боротись із стресом.

4. За умови вияву вищих показників психологічних ресурсів найчастіше використовуються такі механізми як вірування та фізичну активність, проте спираючись на результати домінуючим все ж є фізична активність.

Практичне застосування результатів: Резильєнтність є не лише одним з захисних механізмів, дослідження даного феномену дозволяє нам зрозуміти його природу виникнення та чинники, які мають на нього безпосередній вплив. Теоретичний аналіз дозволив нам побачити Тому у випадку практичного використання результатів дослідження потрібно орієнтуватись на довготривалу перспективу виявлення чинників впливу у домінуванні психологічних ресурсів. Отримані результати можуть використовуватись у психотерапії (груповій чи індивідуальній) дають змогу одразу сфокусуватись на розкритті феномену резильєнтності у контексті психологічних ресурсів. Ці результати можуть використовуватись при оцінці якості життя та психічного стану особистості.

Іншим напрямком у можливості застосування результатів є сфера управління, де використання психологічних механізмів та опосередкованого стимулювання працездатності й креативності працівників може відбуватись крізь розвиток та підтримування їх професійної самоцінності, самодостатності, амбіційності та колективному кліматі. Це стимулюватиме творчу атмосферу, активність, конкретизацію установки на реалізацію особистісних ресурсів в індивідуальному стилі діяльності.

Перспективами подальших досліджень є: вивчення специфіки резильєнтності в контексті психологічних ресурсів різних груп населення, націй чи народів; дослідження феномену резильєнтності у контексті психополітичних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бессель ван дер Колк. Тіло веде лік, 2022. 35-90с., 333-347с., 560-592с.
2. Бузок А. Теорія і технологія розв'язання психологічних проблем. 2019. 36-45с., 127-137с.
3. Цимбалюк В. І. Охорона ментального здоров'я. 2021. 34-46с., 146-172с.
4. Зликов В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. 2016. 170с.
5. Ганс Сельє Стрес без дистресу. Електронний ресурс. Режим доступу - <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
6. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
7. Грішин, Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (64), 2021. С. 62-81.
8. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
9. Джудит Герман Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво старого лева. 2015. 16- 115 с., 199с.
10. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
11. Зігмунд Фройд Вступ до психоаналізу. Тернопіль: Навчальний книга – Богдан, 2021. 46 – 49с., 137 174 с.
12. Возніціна К. Невидимі наслідки війни. Посібник. 2020. 38-55с., 89-120с.
13. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету. Серія: «Психологічні науки». Вип. 1. 2022. С. 5-10.
14. Кляпець О. Я., Лазаренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. «Методики вивчення повсякденного стресу і способів їх подолання». 2009. 15 - 16с., 25 – 27с., 112с.
 15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.
 16. Лінет Вайдгет. «Подолай розлад харчової поведінки»/ пер. з англ. Ігор Грицюк; наук. ред. Катерина Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського Католицького Університету: Свічадо, 2014. 112с.
 17. Ольга Савицька. «Саморегуляція психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту». Видавництво: Центр навчальної літератури, 2022. С. 72
 18. Роберт Чалдині. «Психологія впливу». 2017. 56с., 167с.
 19. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 33. 2022. С. 73–77.
 20. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2022. Вип. 18 (63). С. 64–75.
 21. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. In The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science», December 12–14, Bordeaux, France. 2022. 348 p. (p. 287).
 22. Сучасні дослідження світової науки. Журнал, Львів. 2022. 1456-1689с.
 23. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.

- 24.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66.
- 25.Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.
- 26.Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107–118.
- 27.Allred, K.D. & Smith, T.W. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56. 257—266.
- 28.American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)* (4thed). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- 29.Arkell, K. (2010). *Colored Candy Go Around*. In L. Lowenstein (Ed.) *Assessment and Treatment Activities for Children, Adolescents, and Families*. Canada: Champion Press.
- 30.Atienza, A.A., Stephens. M.A.P. & Townsend, A.L. (2004). Role stressors as predictors of changes in womens optimistic expectations. *Personality and Individual Differences*. 37. 471—484.
- 31.Avcırlı, J.R. (1980). A constructivist view of emotion. In: R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience* (pp. 305—339). Orlando, FL Academic Press.
- 32.Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Wellbeing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 33.Barks, C. (1995). *Rumi: Selected Poems*. London: Penguin Books.

34. Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 183–225.
35. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.
36. Deacon, B. J., & Lickel, J. J. (2009). On the brain disease model of mental disorders. *the Behavior Therapist*, 32(6), 113–118.
37. Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
38. Burns, G.W. (2017). *100 Stories for Enhancing Happiness and Well-being*. New York: Taylor & Francis.
39. Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38, 150-163.
40. Reef C. ISSN 2304 – 1609. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015 38с.
41. Clark, F., Parham, D., Carlson, M. E., Frank, G., Jackson, J., Pierce, D., & Zemke, R. (1991). Occupational science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45, 300-310.
42. Charney D. S., Southwick S. M. *Resilience: the science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press, 2018.
43. Trokins E. Z. «Emotions and emotional communication» 2013.
44. Eddi Merfi. *Becoming your real self. A practical toolkit for managing life's challenges*.
45. Eisenberg, N., Guthrie, I.K., Fabes, R.A., Reiser, M. Murphy, B.C., Holgren, R., Maszk, P., & Losoya, S. (1997). The Relations of Regulation and Emotionality to Resiliency and Competent Social Functioning in Elementary School Children. *Child Development*, 68, 295-311.

46. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford Press.
47. Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 7, 976- 1002.
48. Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11, 75–85.
49. Grey J. A. «The neuropsychology of anxiety» 2009. 134c.
50. Jones, D. (2011). Mindfulness in schools. *The Psychologist*, 24, 736-739.
51. Jones-Smith, E. (2013). Strengths-Based Therapy: Connecting Theory and Practice. UK: Sage Publications.
52. Journal of the American academic of child. 2010.
53. Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary goal theory perspectives and its clinical implications. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest For Meaning: Theory, Research, And Applications* (pp. 23-56). New York: Routledge.
54. Kolko, D.J. & Cupit Swenson, C. (2002). *Assessing and Treating Physically Abused Children and Their Families: A Cognitive-Behavioral Approach*. UK: Sage Publications.
55. Sroufe L. A. «The development of the person» 2012.
56. Deoux L. E. «Emotional circuits in the brain» 2013. 46-68c.
57. Lasley, M. (2015). *Coaching for Transformation: Pathways Ignite Personal & Social Change*. New York: Discover Press.
58. Leary, M.R., Tate, E.B., Adam, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

59. Lowenstein, L. (2010). *Creative Family Therapy Techniques: Play, Art & Expressive Activities to Engage Children in Family Sessions*. Ontario: Champion Press.
60. Lucette Lagnado «Antipsychotic drugs on children» 2013. 11c.
61. Monat, A., and R. Lazarus. *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. Westport. 2007.
62. Morgan, D., K. A. Grant, «Social Dominance in Monkeys: Dopamine D2 Receptors and Cocaine Self-Administration.» *Nature Neuroscience*. 2002. 169–174.
63. Nemeth D. G., Olivier T. W. *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice*. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.
64. Nestler, E., and R. Malenka. «The Addicted Brain». 2004. 78.
65. Olson A. *Success The Psychology of Achievement: A practical guide to unlocking the potential in every area of life*, Dorling Kindersley Limited, 2017 - 224 c.
66. P. Orgen «Trauma and body» 2014. 18c., 232c.,
67. *Psychology of self-regulation. «Evolution of approaches and challenges time»*. 2015.
68. Rubin, A. *Diabetes for Dummies. «Hungry Minds»*. 2008.
69. Progres S. W. «Stress and parasympathetic control» 2015.
70. Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress Related Diseases, and Coping*. 2004.
71. Sapolsky, R. M., and J. Wing «Reproduction and Resistance to Stress: When and How.» *Journal of Neuroendocrinology* 2003. 711 c.
72. Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind–body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86, 47-56.
73. Schwartz, B. «The Tyranny of Choice.» 2004, 71c.

74. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
75. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
76. Seligman, M.E.P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23.
77. Selye, H, M. Marmot. «Stress and the Heart: Psychosocial Pathways to Coronary Heart Disease». BMJ Publishing. 2002.
78. Sheron Melnyk. *Success Under Stress Powerful Tools for Staying Calm, Confident, and Productive*. 2014, 33-90 c., 237-239 c.
79. Smith, J. C. (2007). The Psychology of Relaxation. In P.M. Lehrer, R.L. Woolfolk, & W.E. Sime (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management*. London: The Guilford Press.
80. Smith, M., Thompson, A., Hall, L., Allen, S., & Wetherell, M. (2018). The physical and psychological health benefits of positive emotional writing: Investigating the moderating role of Type D (distressed) personality. *British Journal of Health Psychology*, 23, 1-15.
81. Sternberg, E. *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions*. 2001.
82. Stoddard, J.A. & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
83. Stress. *The psychology of managing pressure*. 2018. 178-201c.
84. Taylor, S., «Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and Befriend, Not Fight-or-Flight». 2000. 411c.
85. *The kid's Guide to staying awesome and in control*. Jessica Kingsley Publishers. 2010.
86. Tilbrook, A., A. I. Turner, and I. J. Clarke. «Effects of Stress on Reproduction in Non-Rodent Mammals: The Role of Glucocorticoids and Sex Differences». 2000.

87. Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
88. Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in psychology*, 8, 1454.
89. Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., & van der Wee, N. J. Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 2020 – 35, 12-16.
90. Walker, B. Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 2020 – 25(2).
91. Weinberger, D.A. & Davidson, MN. (1994). Styles of inhibiting emotional expression: distinguishing repressive coping from impression management. *Journal of Personality*, 62, 587—613.
92. Weinberger, D.A., Schwartz, G.E. & Davidson, R.J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 369—380.
93. Werner, E.E. & Smith, T.W. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
94. Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: the moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3, 141—155.
95. Wiebe, D.J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89—99.
96. Williams, P.C., Wiebe, D.J. & Smith, T.W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral medicine*, 15, 237—255.
97. Zautra, A.J. (2003). *Emotions, Stress, and Health*. New York: Oxford University Press

98. Zautra, A.J., Berkhof, J. & Nicolsen, N.A (2002). Changes in affect interrelations as a function of stressful events. *Cognition Emotion*, 16, 309—318.
99. Zisook, S., Chentsova, Y. & Schueter, SR. (1998). Post-traumatic stress disorder following bereavement. *Annals of Clinical Psychiatry*, 10, 157—163
100. Worthington, E. (2001). *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*. UK: Crown.

ДОДАТКИ

Додаток А. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3

18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3
-----	---	---	---	---

Додаток А.1 ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 ((CD-RISC-10) (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід

за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на

Вашу думку, почувалися за таких обставин?

1. Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

1. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

Додаток А.2. ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ О. Штепи

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними

15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмю створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмю створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожен відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Додаток А.3. Тест BASIC Ph

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми;
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе;
3. Я шукаю підтримки інших людей;
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці;
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми;
6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай;
7. Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди;

8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт;
9. Я веду бесіди з друзями по телефону;
10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми;
11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення;
12. Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака;
13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»;
14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині;
15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї;
16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві;
17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком;
18. Я використовую вправи для розслаблення;
19. Я прошу допомоги у Бога в молитві;
20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію;
21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу;
22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще;
23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається;
24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем;
25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію;
26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії;
27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись;

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб;
29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них;
30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю;
31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»;
32. Я даю вихід моїм емоціям;
33. Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь;
34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх;
35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них;
36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Додаток Б. Кореляційний аналіз резильєнтності в контексті психологічних ресурсів

		Correlations (Spreadsheet1) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=55 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	Резильєнтність	Психресурси	
Тривожність	-0,30	-0,10	
Фрустрація	-0,46	-0,54	
Агресивність	-0,39	-0,34	
Ригідність	-0,42	-0,61	
B (Beliefs)	-0,32	-0,09	
A (Affect)	0,15	0,30	
S (Socialization)	-0,05	-0,05	
I (Imagination)	-0,40	-0,29	
C (Cognition)	0,42	0,47	
Ph (Physical)	0,42	0,54	

Додаток В. Факторний аналіз резильєнтності в контексті психологічних ресурсів

		Factor Loadings (Unrotated) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are $>,700000$)	
Variable	Factor 1	Factor 2	
Тривожність	0,485761	-0,225672	
Фрустрація	0,855683	-0,029318	
Агресивність	0,687351	-0,309902	
Ригідність	0,893930	0,050760	
B (Beliefs)	0,600772	-0,496237	
A (Affect)	-0,255892	-0,707364	
S (Socialization)	-0,016504	-0,354392	
I (Imagination)	0,684234	-0,155490	
C (Cognition)	-0,856485	-0,190990	
Ph (Physical)	-0,866476	-0,189972	
Резильєнтність	-0,587918	0,140313	
Психресурси	-0,604321	-0,453914	
Expl.Var	5,329773	1,345082	
Prp.Totl	0,444148	0,112090	

Додаток Г. Регресійний аналіз резильєнтності в контексті психологічних ресурсів

Regression Summary for Dependent Variable: Психресурси (Spr)						
R=,732505 R ² =,536563 Adjusted R ² =,418009						
F(11,43)=4,5259 p<,00015 Std.Error of estimate:14,802						
N=55	Beta	St. Err. of Beta	B	St. Err. of B	t(43)	p-level
Intercpt			78,20472	25,80278	3,03086	0,004118
Тривожність	0,105010	0,129431	0,46732	0,57599	0,81132	0,421651
Фрустрація	0,177428	0,330836	0,84791	1,58102	0,53630	0,594513
Агресивність	-0,113246	0,165267	-0,55354	0,80781	-0,68523	0,496876
Ригідність	-0,764926	0,301850	-3,48716	1,37608	-2,53413	0,014997
B (Beliefs)	0,352304	0,163216	0,86974	0,40294	2,15851	0,036514
A (Affect)	0,080799	0,124892	0,17905	0,27676	0,64695	0,521103
S (Socialization)	-0,075220	0,111588	-0,00000	0,00000	-0,67408	0,503868
I (Imagination)	0,043334	0,147838	0,11680	0,39847	0,29312	0,770841
C (Cognition)	-0,270216	0,262513	-0,69951	0,67957	-1,02934	0,309074
Ph (Physical)	0,531666	0,234538	1,26860	0,55963	2,26687	0,028484
Резильєнтність	-0,024482	0,125350	-0,02938	0,15044	-0,19531	0,846073

Додаток Д. Коротка тренінгова програма

Отже, незважаючи на те, що резильєнтність є вродженою навичкою її також можливо й набути, отож власне для цього й була розроблена тренінгова програма для покращення цієї навички. Окрім цього тренінг спрямований на набуття психологічних ресурсів, щоб покращити можливість особистості боротись із переживанням стрес-факторів буденного та воєнного життя для цивільних осіб.

Програма тренінгу

Тема – «Техніки розвитку резильєнтності та ресурсності особистості»

Мета – опанування учасниками прийомів ефективних технік розвитку резильєнтності та ресурсності особистості.

Тренінгове заняття № 1. Знайомство.

Опис заняття: на даному етапі використовуються вправи на налагодження взаємодії учасників з ведучим та міжособистісної комунікації. Встановлення правил, які розповсюджуються на всі тренінги.

Опис вправ та технік:

Гра «Почуй мене, запам'ятай мене, назви мене»; В даній грі учасникам пропонується сісти в коло, та визначити з кого почнеться вправа.

Потім кожен учасник по черзі розповідає наступному дані про себе, важливо щоб було сказано ім'я та рід діяльності, додатково хобі та риси характеру. В свою чергу наступний учасник повинен розповісти, що він запам'ятав про попереднього учасника. Найважливіше, щоб учасники озвучили ім'я, та рід діяльності, щоб вони їх запам'ятали. А також можна запитувати, які асоціації в інших викликає даний учасник (асоціації можуть бути різноманітними, правильних не існує). Так продовжується допоки всі не представляться. Виділяється на це 15 хвилин.

Вправа «Сила та ціннісні орієнтації». Мета: змістовно познайомити клієнтів один з одним шляхом обміну інформацією про свої сильні та цінності.

Час: 10 хвилин

Вправа заснована на сильних та ціннісно-орієнтованих сторонах може діяти як мотиватор та вибудова довіри серед членів групи, надаючи учасникам можливість глибоко познайомитися один з одним за короткий проміжок часу.

Цей підхід, заснований на сильних сторонах, дозволяє учасникам розповідати та переказувати свої історії, і, за допомогою вказівки ведучого, реінтеграція частин Я, які могли б вислизнути від їх усвідомлення через когнітивну жорсткість або реляційні невпевненості.

У цій вправі учасникам пропонують виділити свої сильні та цінності за допомогою розповідей та провести паралелі від їхньої історії до їх поточних життєвих ситуацій. У процесі цього учасники можуть розвинути глибше розуміння своїх сильних та цінностей у контексті своїх розповідей.

Вправа «Запропонуй, обговори, прийми». В даній вправі учасникам потрібно кожному озвучити та записати, на плакаті, правила, які вони б хотіли встановити у групі. Після того, як всі учасники напишуть свої правила, які не повинні повторюватись, група спільно приймає рішення шляхом обговорення та голосування, що залишити. [13]

Міні – лекція про стрес та ресурси.

Тренінгове заняття №2

Опис заняття: на даному етапі учасниками вперше можуть використати техніки саморегуляції, також важливо, щоб учасники описали свої очікування від тренінгу.

Опитування учасників:

- Які у Вас очікування від цього тренінгового заняття?
- Як Ви почуваетесь зараз?
- Що Вам до вподоби зараз найбільше, а що навпаки викликає негативні переживання?

Вправа 2: Вірш гостьового будинку. Мета: підкреслити, що емоції швидкоплинні, і навіть неприємні емоції можуть мати цінність.

Час: 30 хвилин

Вірш про гостьовий будинок - це метод пояснення уважності та важливості визнання та прийняття неприємних емоцій. За словами Ейзенберга та ін. (1997), придушення емоцій було пов'язане як з психологічною, так і з фізіологічною шкодою для здоров'я.

Дійсно, Хейс, Пісторелло та Левін (2012) припустили, що спроби контролювати незручні думки, почуття та емоції навмисним уникненням лежать в основі багатьох психологічних проблем.

Коли учасники маскують свої емоційні переживання або намагаються відштовхувати неприємні емоції, вони можуть повернутися до посилення. Однак, вітаючи їх як відвідувачів, інтенсивність та вплив цих емоцій можуть бути зменшені. У поемі, бути людиною - це як бути гостьовим будинком, а емоції уособлюються як тимчасові відвідувачі, які слід вітати, навіть якщо вони неприємні.

Поема також може бути використана для пояснення учасникам, що емоції не є постійними мешканцями в їхньому гостьовому будинку; Натомість вони є перехідними відвідувачами, яких можна вітати, залишитися на деякий час, а потім піти.

Гостьовий будинок від Румі

Це людина - гостьовий будинок.

Кожного ранку новий приїзд.

Радість, депресія, підсумок, деяка миттєве усвідомлення приходить як несподіваний відвідувач.

Ласкаво просимо і розважайте їх усіх!

Навіть якщо вони є натовпом скорбот, які жорстоко підмітають ваш будинок порожнім від його меблів,

І все -таки ставляться до кожного гостя.

Він може очистити вас від нового захоплення.

Темна думка, сором, злоба.

Зустріньте їх біля дверей, сміючись і запрошуйте їх.

Будьте вдячні за все, що приходить.

Тому що кожен був надісланий як путівник ззаду.

Питання для роздумів учасників:

1. Як Ви інтерпретуєте вірш для себе?
2. Які емоції вас відвідують найчастіше? Чому ви думаєте, що це?
3. Як це може вплинути на вас, якщо ви вітаєте всі свої емоції, а не заперечуєте їх?
4. Які переваги можуть бути привітними неприємними емоціями?
5. Чи можете ви належати до почуття, описаного в рядку, «насилено підмітає ваш будинок порожнім від його меблів»? Ви коли - небудь відчували себе так?
6. Як ви можете застосувати повідомлення гостьового будинку до свого повсякденного життя?

Вправа «Знайди щось смішне». Було виявлено, що сміх підвищує стійкість. Дослідження, що оцінювало гумор, спричинене позитивним психологічним втручанням, визначило переваги включення щоденних гуморових заходів для індукції сміху, що зменшило депресію та збільшити радість для учасників, навіть через кілька місяців.

Учасниками необхідно 10 хвилин (необхідно повторити, що цю вправу учасники мають надалі робити щодня протягом 7 днів).

1. Учасникам пропонується записати три найсмійніші речі, які вони пережили, бачили чи чули в цей день. Важливо зауважити, що найнеобхіднішим є деталі та зауважити, як вони змусили учасників почуватись. Якщо учасник нічого не може придумати, можна запропонувати виконати в Інтернеті пошук кумедних історій чи анекдотів. Соціальні медіа можуть бути хорошим джерелом для кумедних матеріалів.
2. Надалі учасникам пропонується записати, чому їм це було смійно. Чим конкретніше опис переживань, тим ефективнішими буде вправа.

Наступним пунктом є обговорення.

Надалі учасникам пропонується домашнє завдання на наступні 7 днів для відстежування власних емоцій:

3. Напишіть ці три кумедні речі в кінці дня. Це сприятиме нової звички і може допомогти вам більше поглинути емоцію, коли ви збираєтесь спати.

Тривалість вправи – 20 хвилин

Релаксація за Джейкобсоном. Дана техніка найкраще застосовується при руховому та емоційному збудженні. Вона полягає у тому, що людина сильно напружує м'язи, потім настає момент розслаблення. Цей метод можна практикувати в будь-якому місці та в будь-який час. Кожного разу коли ми обираємо собі якусь частину тіла, напружуємо її на 5 секунд, а потім розслабляємо. Дихання при цьому затримувати не потрібно. [30]

Почнімо з ніг: потрібно підняти ноги догори, напружити м'язи та відрахувати п'ять секунд. Надалі м'язи розслабляються. Наступним кроком є опитування учасників «Які відчуття у ногах, чи щось змінилось?»

Тепер те саме із животом, напружити живіт, наче він прилипає до стіни, на п'ять секунд, знову розслабити. Наступними можна напружувати руки. Потрібно висунути їх перед собою та стиснути кулаки на п'ять секунд, і розслабити. Далі можна зігнути руки в ліктях та притиснути до тіла, і повторити напруження та розслаблення. Далі потрібно підняти плечі, та

якомога сильніше притиснути до вух на 5 секунд, та потім розслабити. Переходячи до шиї, голову потрібно опустити до грудей, відрахувати 5 секунд, розслабляти шию потрібно повільно, а не відразу. Обличчя – стиснути щелепу якомога сильніше, наче щось кусаєте на 5 секунд, потім повільно розслабитись. Наступним кроком закрити очі, прижмуритись на 5 секунд, розслаблення.

Дану техніку можна використовувати із різними ділянками тіла, головне притримуватись правил напруження та розслаблення. Після виконання вправи, учасники озвучують свої рефлексії. [16] Тривалість вправи – 20-25 хвилин.

Розумна дихальна техніка. Доктор Ендрю Вейль розробив те, що він називає технікою дихання 4-7-8. Дихання є найважливішим у саморегуляції та дозволяє впоратись з власними переживаннями та їх інтенсивністю під час стресу. Техніка дихання 4-7-8 вимагає від людини зосереджуватися на довгих, глибоких вдихах. Ритмічне дихання є основною частиною багатьох практик медитації та йоги, оскільки воно сприяє розслабленню. Глибоке, ритмічне дихання може мати багато переваг, включаючи: зменшення тривоги, покращення якості сну, впоратись із спазмами, зменшення гніву.

- Видихайте повністю через рот, видаючи звучання.
- Закрийте рот і тихо вдихайте через ніс до психічної кількості чотирьох.
- Затримайте дихання на кількість семи.
- Видихайте повністю через рот, видаючи звучання вугла до числа восьми.

Це один цикл дихання. Надалі учасникам необхідно вдихати знову і провести повторення циклу ще три рази на загальну кількість чотирьох вдихів. Тривалість вправи – 20-25 хвилин.

Тренінгове заняття №3

Опис заняття: допомогти учасникам впоратись із невпевненістю та покращити їх самооцінку.

Вправа «Дошка зору самообслуговування». Мета: збільшити самовпевненість за допомогою веселої та грайливої творчості.

Час: 60 хвилин

Догляд за собою - це навмисна практика особистості, яка «підключається» про психічне, емоційне та фізичне здоров'я. Здатність відвідувати та задовольнити особисті потреби за допомогою догляду за собою, збільшує співпереживання, імунологічне функціонування та пов'язана з нижчим рівнем тривоги та депресії.

За словами Бейкера, діяльність самообслуговування також може покращити самосвідомість, саморегуляцію, подолання та врівноваження себе та інших.

Інструкції

Учасники повинні придумати якомога більше потенційних заходів для саморегуляції, переконайтесь, що це лише включає ті заходи, якими вони насолоджуються, і які відповідають їхньому способу життя та цінностей. Для кожної переліченої діяльності учасники повинні знайти надихаючі та позитивні образи та мозковий штурм слів та фраз, які відповідають обраній їхній діяльності для самообслуговування.

Потім учасники можуть зібрати свою дошку зору та розмістити її у видатному, видимій місцевості, щоб діяти як візуальне представлення, яке відображає ідеї для догляду за собою та як мотиватор для вдосконалення та впровадження догляду за собою.

Вправа «Важливі, приємні та змістовні заходи». Мета: допомогти учасникам знайти сенс завдяки приємній діяльності

Час: Залежно від необхідності учасників

Сенс в житті є важливим аспектом психологічного самопочуття з суттєвими наслідками як для психічного, так і для фізичного здоров'я. За словами Кларка, сенс, який ми приписуємо нашим життям, походить значною мірою завдяки змістовній діяльності. Аналогічно, Селігман припустив, що

стан щастя досягається лише завдяки діяльності, яка відповідає благородним та значущим цілям.

Коли учасники зосереджуються на заходах, які приносять користь іншим та використовують свої унікальні сильні сторони, вони можуть переходити до вищих площин справжнього щастя. Коротко кажучи, щоб знайти сенс у своєму житті, потрібно спочатку взяти участь у змістовній діяльності.

Інструкції

У цій вправі учасникам пропонують за один день виконати три важливі, приємні та змістовні заходи та детально писати про них. Ці дії повинні включати:

- Приємна діяльність проводиться поодиночі (наприклад, читання чи прослуховування музики)
- Приємна діяльність, завершена з іншими (наприклад, граючи в карти або зустріч на обід)
- Змістовний чи важливий акт (наприклад, відвідування ізолюваного родича).

Вправа «План дій сильних сторін». Мета: допомогти учасника використовувати свої сили для досягнення бажаної мети.

Час: 30 хвилин

Учасники повинні провести опис своїх сильних сторін перед тим, як працювати над своїм планом дій (знайти тут більш позитивні опитування психології).

За словами Селігмана, одним із найефективніших способів розвитку та посилення сильних сторін є визначення однієї цільової сили, встановлення конкретної та вимірюваної мети, пов'язаної з цією силою, та розробити конкретний план дій для досягнення мети.

Наприклад, учасник може вибрати цікавість як цільову силу і планувати брати участь у заходах, які кидають виклик їх існуючим знанням та навичкам. Так само учасник, який бажає зосередитись на любові до

навчання, може спрямовувати на вивчення п'яти нових слів, включаючи їх значення та використання щотижня.

Інструкції

Учасники повинні вибрати одну з п'яти найкращих сильних сторін та записати свої відповіді на наступні запитання:

2. Як я вже використовую цю силу?
3. У яких сферах свого життя я використовую цю силу?
4. Які ще сфери в моєму житті я міг би використовувати його більше?
5. Які інші способи я міг би використовувати цю силу?
6. Який мій план? Що саме я хотів би робити? Як часто?
7. Коли це станеться?
8. Що буде, якщо я досягну своїх цілей?

Вправа «Пошук власного прикладу прощення». Мета: допомогти клієнтам зосередитись на перевагах прощення.

Час: 20 хвилин

Селігман та інші (2000) визначили прощення як ключову позитивну індивідуальну рису. Дійсно, кілька досліджень свідчать про те, що люди зі схильністю до прощення виявляють ознаки кращого фізичного та психологічного здоров'я. Наприклад, Беррі та інші вчені виявили, що прощення сприятливо впливає на систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск та середній артеріальний тиск.

Крім того, прощення негативно пов'язане з психологічними проблемами та позитивно пов'язане із задоволеністю життя та здоров'ям відносин.

Інструкції

Для початку цієї вправи запросіть учасників описати історію прощення - це може бути з дитячої історії, байки чи фільму. Потім учасники повинні пояснити, чому вони вважають, що правопорушник здійснив прохід і чому жертва вирішила пробачити.

Попросіть учасників записати способи, якими жертва може отримати користь від акту прощення. Потім учасник повинен подумати про час, коли він пробачив когось і записати переваги, які вони зазнали. Ця вправа адаптована від п'яти кроків до прощення: мистецтво та наука про прощення. *Вправа «Кольорові цукерки»*. Мета: заохочувати спілкування та забезпечити розуміння індивідуальної та сімейної динаміки.

Коли сім'ї займаються ігровою терапевтичною діяльністю, їм надаються можливості спілкування та артикуляції думок та почуттів, що їм може бути не комфортно виражати традиційні методи. Кольорові цукерки обходять фізичні вправи - це грайливий та креативний спосіб залучення членів сім'ї, особливо на ранніх стадіях сімейної терапії.

Для початку цієї вправи ведучий повинен роздати 10-15 кольорових цукерок (або кольорових намистин, якщо це бажано) кожному члену групи. Кожен колір являє собою конкретне питання, наприклад:

1. Зелений - Які слова описують себе чи свою сім'ю?
2. Рожевий - Які способи ви розважаєтесь як сім'я?
3. Помаранчевий - які речі ви хотіли б змінити про себе чи свою сім'ю?
4. Червоний - про які речі ви турбуєтесь?
5. Жовтий - які речі вам подобаються у своїй родині?

Далі попросіть членів групи сортувати цукерки за кольором та запросити одну людину вибрати колір навмання, усвідомлюючи, скільки цукерки цього кольору у них є перед ними (наприклад, чотири жовті цукерки). Тоді цей член групи повинен дати чотири відповіді на відповідне запитання; У цьому випадку чотири речі, які їм подобаються у їхній родині.

Потім вони можуть вибрати наступного члена групи, який дасть відповідь на одне і те ж питання тощо, поки кожна людина не відповість на всі запитання.

Питання щодо роздумів

- Ви були здивовані будь -якою з відповідей?
- Що ви дізналися про себе, що ви не знали перед цією вправою?

- Які дії ви будете вживати протягом найближчого тижня?
- Які дії ви можете вжити як людина, щоб внести зміни чи вдосконалення?
- Які дії ви можете вжити як група, щоб внести зміни чи вдосконалення?

Вправа «Останні враження». Мета: Закінчити сеанси з клієнтами на позитивній ноті.

Час: 5 хвилин

Емоційні стани впливають на відкликання переживань із подібними емоційними тонами. Коли люди відчують себе позитивними, вони, як правило, згадують приємні події і навпаки. Крім того, Ределм'єр та Канеман виявили, що останнє, що відбувається в досвіді, має тенденцію забарвити пам'ять про весь досвід. Тому важливо закінчити сеанси з клієнтами на позитивній ноті.

За словами Ласлі, ефективним способом закінчення сесій є святкування успіхів клієнтів - незалежно від того, наскільки малий - і визнання їх цінності. Для цього успішно, ведучий повинен:

- Надайте підтвердження.
- Слухайте вплив.
- Слідкуйте за тим, якщо учасник не зрозумів підтвердження або отримав його лише частково.

Інструкції

Щоб здійснити цю вправу, ведучий повинен написати список позитивних підтверджень, які можна надати клієнтам усно в кінці кожного сеансу. Хоча це гарна ідея зробити ці твердження конкретними та актуальними для кожного з ваших клієнтів, наступні пропозиції є хорошою відправною точкою:

- "Ви звучите дуже пов'язані зі своїми цінностями, і ви повністю вшановуєте їх. Молодці, щоб вийти з зони комфорту ».
- "Ви досягли відмінного прогресу під час сеансу, зокрема [поговоріть про конкретне розуміння чи досягнення]".

- "Ваша прихильність до зростання непохитна".
- «Я хочу визнати, як ви берете на себе відповідальність, діючи на те, що для вас найбільше важливо».
- "Мене вражає ваша мужність і ваша здатність до ____".
- "Я вірю у вашу здатність подолати цей виклик".
- "Я відчуваю вдячність, що ти поділився своїми справжніми почуттями".

Вправа «Прощання». Усі учасники за можливості сідають в коло, або онлайн формується порядок. По колу, озвучують свої почуття та передають побажання наступному. Коло замикається на останньому учаснику. Можна запропонувати поаплодувати собі та іншим. [45]