

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

БАБ'ЯР Олександра Володимирівна

**Шляхи та чинники розвитку резильєнтності особистості в умовах
соціальної невизначеності**

спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна програма «Психологія»
Кваліфікаційна робота

Виконала
студентка групи ПСм-21
О.В. Баб'яр

підпис

Науковий керівник:
к. психол.н., доцент
Т.Л. Надвинична

підпис

Випускню кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«_____» _____ 2024 р.

підпис

АНОТАЦІЯ

**Баб'яр Олександра Володимирівна «Шляхи та
чинники розвитку резильєнтності особистості в
умовах соціальної невизначеності» – Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2024.

У кваліфікаційній роботі з теоретико-методологічних позицій досліджено процес формування резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності; проаналізовано фактори та чинники, що впливають на цей процес; визначено найбільш оптимальні стратегії та техніки формування стресостійкості та резильєнтності та емпіричним шляхом перевірено їх дієвість.

ABSTRACT

Babayar Olexandra Volodymyrivna “Ways and factors of developing individual resilience in conditions of social uncertainty” – Manuscript.

Research for the degree of “Master” in the specialty 053 – “Psychology” – West Ukrainian National University, Ternopil, 2024.

The qualification work from theoretical and methodological positions investigates the process of forming individual resilience in conditions of social uncertainty; analyzes the factors and factors influencing this process; identifies the most optimal strategies and techniques for forming stress resistance and resilience and empirically tests their effectiveness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Резильєнтність особистості як об'єкт наукового дослідження.....	7
1.2. Підходи та стратегії розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності.....	13
РОЗДІЛ 2. УМОВИ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВИ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	22
2.1. Соціальні умови забезпечення особистісної ресурсності.	22
2.2. Внутрішні ресурси розвитку резильєнтності особистості.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САНОГЕННОЇ РЕФЛЕКСІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	44
3.1. Організація та зміст емпіричного дослідження.....	44
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
ВИСНОВОК.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціальна невизначеність є характерною рисою сучасного суспільства, зумовленою війною, швидкими технологічними змінами, глобалізацією, економічними кризами та політичними конфліктами, відсутністю чітких перспектив та стабільності, зіткненням з дезінформацією та маніпуляціями – усі ці фактори створюють нестабільне середовище, в якому особистість часто стикається з невизначеністю щодо свого майбутнього, кар'єри, фінансового стану та міжособистісних відносин. Така ситуація може викликати почуття тривоги, вразливості, стресу та безпорадності, що негативно впливає на психологічне здоров'я та здатність до адаптації, а також призвести до збільшення ризику розвитку психосоматичних розладів. Отже, умови соціальної невизначеності вимагають від особистості високої гнучкості та здатності швидко адаптуватися до змін.

Проведені за останні роки дослідження свідчать про те, що люди, які не мають достатньої підтримки або ресурсів для адаптації до змін, можуть демонструвати різноманітні деструктивні прояви – зниження самооцінки, мотивації, депресивні розлади тощо, але водночас, соціальна невизначеність може стати каталізатором для розвитку резильєнтності – спроможності протистояти стресу та швидко відновлюватися після перенесених труднощів.

Резильєнтність, як відносно нове поняття, набуло особливого значення в останні десятиліття внаслідок зростаючої складності та непередбачуваності сучасного життя. Хоча термін "резильєнтність" вперше з'явився у науковій літературі ще в 1970-х роках, його активне вивчення та застосування в різних галузях науки почалося лише наприкінці XX століття. Раніше увага дослідників була зосереджена переважно на вивченні патологічних реакцій на стрес та травму, але з часом акцент змістився на вивчення позитивних адаптаційних процесів, що дають змогу особистості ефективно справлятися з викликами та стресовими ситуаціями.

Дослідженням психологічної резильєнтності займається багато вчених як в Україні так і за її кордоном. Українські вчені, такі як С. Коломієць, Л. Орбан, І. Когут, О. Іванова, К. Балахтарта ін. вивчають даний феномен в контексті стресових ситуацій, професійного вигорання та адаптації до життєвих труднощів. О. Хаустова, Д. Асонова, Г. Лазос, О. Кокун, Т. Мельничук

зосереджують свою увагу на ресурсності та можливості відновлення після пережитих травматичних подій. Серед зарубіжних варто відмітити наступних науковців: Е. Вернер, яка першою почала вивчати резильєнтність у дітей; М. Ратер, відомий дослідженнями дитячої адаптації після травм; А. Мастен, яка розробила концепцію “звичайної магії”; Д. Бонно, котрий вивчав стійкість дорослих до травмуючих подій, Д. Гротберг, який розробив міжнародну шкалу резильєнтності тощо.

Основна особливість, яка відрізняє поняття резильєнтності від інших схожих за змістом (стресостійкість, психічна витривалість тощо) полягає в тому, що саме воно робить акцент на здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та життєвих труднощів, не лише зберігаючи психічне здоров'я, а й розвиваючись під впливом викликів. На відміну від традиційних підходів, що фокусувалися на подоланні травм чи відновленні після стресу, резильєнтність підкреслює можливість особистісного зростання та зміцнення психічної стійкості. Нині це поняття вивчається в широкому контексті – від дитячого віку до дорослості, в різних культурах та соціальних умовах, що робить її універсальною категорією для розуміння адаптаційного потенціалу особистості.

У психологічному контексті резильєнтність розглядається з позиції багатокомпонентності, як то емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, позитивне мислення та наявність підтримуючих соціальних зв'язків. При цьому важливою складовою резильєнтності є внутрішній локус контролю, що визначає віру людини у власну здатність впливати на події свого життя. Як показують останні дослідження, особистості з високим рівнем резильєнтності здатні зберігати спокій та продуктивність у складних ситуаціях, бачити в них можливості для навчання та розвитку, а також знаходити нові шляхи досягнення своїх цілей. Відтак, у сучасному світі, де невизначеність та негативні зміни стали нормою, розвиток резильєнтності стає критично важливим особистісним утворенням, яке не лише допомагає зберегти психічне здоров'я, а й досягнути успіху в різних сферах життя.

Метою дослідження є виявлення та аналіз шляхів розвитку резильєнтності в умовах соціальної невизначеності, а також визначення основних чинників, що впливають на цей процес.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення комплексу взаємозалежних **завдань**:

1. З теоретико-методологічних позицій дослідити процес формування резильєнтності особистості.
2. Проаналізувати фактори та чинники розвитку особистісної резильєнтності.
3. Визначити найбільш оптимальні стратегії та техніки формування стресостійкості та резильєнтності та емпіричним шляхом перевірити їх дієвість.

Об'єкт дослідження – резильєнтність особистості в умовах соціальної невизначеності, а його **предмет**– шляхи та чинники її розвитку.

Методи дослідження аналіз наукових досліджень, спостереження, психодіагностичний комплекс, який включав: методику рівня суб'єктивного контролю (РСК); когнітивно-емотивний тест (КЕТ); методика мотивації досягнення, афіліації, домінування; (ШРОТ) шкали реактивної/ситуативної та особистісної тривожності. Реакції активації вимірювалися за допомогою опитувальника 7-бальної самооцінки психічного стану.

Теоретична значущість дослідження. В результаті дослідження операціоналізоване поняття резильєнтності особистості як динамічного механізму адаптації, який дає змогу не тільки протистояти стресу, але й використовувати його для особистісного зростання. Визначено основні умови та чинники, які впливають на процес її формування, а також стратегії та техніки розвитку.

Практична значимість роботи. Важливість даного дослідження полягає у можливості практичного застосування отриманих результатів для розробки методик та стратегій розвитку навичок підвищення резильєнтності, психологічної підтримки та навчання, спрямованих на підвищення стійкості до стресу та адаптивних можливостей особистості. Це сприятиме не тільки покращенню індивідуального психічного здоров'я, але й зміцненню соціальної стійкості в цілому. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами в індивідуальному та груповому форматі.

Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, що включає 61 джерела (з них 10 – іноземними мовами). Загальний обсяг – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Резильєнтність особистості як об'єкт наукового дослідження

Дослідження резильєнтності особистості є надзвичайно важливим у сучасному контексті, де суспільство стикається з чисельними викликами, такими як війни, економічні кризи, соціальні та особисті конфлікти, природні катастрофи та пандемії. Здатність адаптуватися до таких стресових умов та ситуацій, і швидко відновлюватися після них є надзвичайно важливою для підтримки психічного здоров'я та благополуччя. Розуміння механізмів розвитку резильєнтності, дозволить нам виявити фактори, які сприятимуть або заважатимуть цьому процесу.

«Резильєнтність (від англ. resilience, щосвоєю чергою походить від латинської resilire – еластичність, пружність, повернення до першочергової форми) –вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом» [1, с. 231]. Незважаючи на те, дане поняття має давню історію свого використання, у науковій літературі воно з'явилося лише у другій половині XX століття. Цей термін психологи запозичили з фізики, де він використовується для опису здатності матеріалів або предметів відновлювати свою форму, зберігати структурну цілісність після деформації – в наслідок удару, згинання, розтягування або стискання. Таке змістове наповнення уможливило його подальше використання у соціально-психологічних дослідженнях, де він набув ширшого значення.

Одним з перших дослідників, що застосував це поняття в психології, була Еммі Вернер, американська психологиня, яка у 1971 році вивчала фактори, що сприяють стійкості дітей, які виростають у несприятливих умовах[51]. У своєму дослідженні вона виділила такі несприятливі чинники, за якими можна було віднести дітей до групи ризику: психічні розлади батьків, хронічні захворювання, економічний статус сім'ї, драматичні події життя, жорстоке поводження, міська убогість і громадська жорстокість. Е. Вернер з'ясувала, що дві третини дітей, які перебувають у подібних несприятливих умовах

демонструють деструктивну поведінку починаючи з підліткового віку: наркоманія, хронічне безробіття, ранні вагітності тощо. Але у той самий час третина таких підлітків не демонструвала подібної поведінки. Це дослідження вона присвятила пошукам захисних механізмів та сил, що відрізняють дітей зі здоровою адаптацією від тих хто адаптувався менш вдало у таких обставинах. Відтак, вона виділила три групи факторів, що мають вплив на формування резильєнтності: природні якості самих дітей, сімейне оточення і обставини та характеристики соціального середовища.

Пізніше, у 1980-х завдяки роботам А.Мастен, резильєнтність стала ключовою темою теоретичних і наукових досліджень у психології[60]. Останнім часом дослідження у цій сфері змістилися від простого вивчення факторів, що визначають її наявність, до більш глибокого аналізу того, як саме вони сприяють досягненню позитивних результатів. Особлива увага приділяється розумінню процесів, які допомагають особистості ефективно долати труднощі[2; 15; 29 та ін.]. Відтак, сама концепція резильєнтності зазнала значних змін: якщо раніше резильєнтні особистості вважалися такими, що "не піддаються впливу" труднощів, то тепер стало зрозуміло, що адаптація до негативних умов включає не тільки здатність витримувати стрес, але й активний процес розвитку. Вразливість або сила особистості проявляються в умовах нових життєвих ситуацій, коли необхідно знайти ресурси для подолання труднощів.

Резильєнтність визначається як адаптивна реакція психіки на стресори різного масштабу – від повсякденних проблем до значних життєвих викликів[30, с. 30]. Це поняття має феноменологічну природу, оскільки описує результати спостережень, а не строго визначені теоретичні процеси чи механізми. Завдяки такій широкій інтерпретації, резильєнтність може бути використана як загальний термін, що охоплює різноманітні аспекти відновлення та підтримання психічної цілісності. При цьому важливо зазначити, що остання розглядається як динамічний процес, а не як стабільна риса особистості, на відміну від психологічної стійкості. Це означає, що резильєнтні люди зазвичай мають оптимістичні когнітивні установки та переважно позитивні емоційні реакції, що дозволяє їм зберігати емоційний баланс, навіть у складних ситуаціях.

Існує поширене хибне уявлення, що резильєнтні особистості не переживають негативних емоцій, однак насправді це люди з високим рівнем емоційного інтелекту, які здатні ефективно управляти своїми почуттями та застосовувати різноманітні стратегії подолання стресу. Останні, своєю чергою, дають змогу їм не тільки долати труднощі, але й розглядати їх як можливості для зростання. Такі особистості також мають чітко сформовані життєві цінності, які, на нашу думку, разом з емоційним інтелектом становлять фундамент, на якому будується резильєнтність. Нині доведено, що люди з розвиненими цінностями не тільки зберігають впевненість у своїх силах, але й здатні використовувати труднощі як трамплін для подальшого особистісного розвитку та досягнення нових висот.

Грунтовний аналіз літературних джерел уможливив виокремлення найбільш змістовних, на нашу думку, визначень резильєнтності. Наведемо декілька з них. За визначенням Ф.Лозеля, «резильєнтність – здатність особистості або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» [46, с. 123]. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття "подолання". Вона передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травмуючих подій, а й вихід із певним "приростом" – зростанням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

А. Мاستен та С. Лухтар пропонують розглядати резильєнтність як «Динамічний процес, що являє собою безперервний та адаптивний процес позитивної адаптації особистості в умовах негараздів та кризових ситуацій, подій» [60, с. 206].

Так, А. Мастен виділила три види проявів т.з. «психологічної пружності»:

- 1) люди, що зазнали ризику, адаптувалися краще ніж можна було очікувати;
- 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід;
- 3) швидке відновлення після психологічної травми [60].

Після публікацій дослідження А. Мастен, психологічна пружність стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем зарубіжної психології.

Так, за визначенням В. Мюллера «резильєнтність (resilience) – це здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили, а резильєнт (resilient) – життєрадісний, нежурбливий (імовірно людина). Дж. Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність долати "підйоми і падіння" в професійній діяльності, що реалізується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги, флексibilityності. Е. Вернер розглядає дане поняття як баланс між факторами ризику та захисними факторами. Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – процес подолання стресів, несприятливих факторів. Г. Лазострактус останню як здатність особистості відновлюватися після труднощів та адаптуватися до змін, зберігаючи баланс між особистісним зростанням і психічним здоров'ям» [51]. Вона підкреслює, що резильєнтність включає наявність внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у собі, та зовнішніх, наприклад, підтримка від сім'ї чи громади, які разом допомагають людині протистояти життєвим викликам і навчатися на отриманому досвіді. А О. Кокун визначає дане поняття як «...здатність особистості успішно адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та психічне здоров'я [21, с. 34]. Він акцентує увагу на тому, що резильєнтність є комплексною властивістю, яка формується під впливом як особистісних ресурсів (самоконтроль, оптимізм, гнучкість мислення), так і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, безпечне середовище), дозволяючи людині залишатися функціональною та ефективною в умовах стресу й змін.

Американська психологічна асоціація (АПА) (англ. American Psychological Association, APA) визначає резильєнтність як «Процес адаптації до життєвих труднощів, стресу, травм, трагедій, загроз або значних джерел напруги, як-от проблем у стосунках, фінансових труднощів, серйозних захворювань чи професійних викликів» [58, с.65]. На думку АПА, вона не є вродженою рисою, а розвивається завдяки поєднанню поведінкових, когнітивних і емоційних навичок, які допомагають людині залишатися стійкою в складних обставинах. Вона також підкреслює роль підтримуючих соціальних зв'язків, позитивного мислення та навичок вирішення проблем у розвитку резильєнтності.

Проаналізувавши різні визначення резильєнтності, можна зробити висновок, що це комплексна здатність особистості, яка поєднує внутрішні ресурси (самоконтроль, оптимізм, гнучкість мислення) та зовнішні фактори (соціальна підтримка, безпечне середовище) і дозволяє успішно адаптуватися до стресових ситуацій. Вона не є вродженою рисою, а розвивається завдяки досвіду та навчанню, допомагаючи людині не лише витримувати труднощі, але й зберігати психічне здоров'я та зростати завдяки викликам.

Таким чином, резильєнтність є динамічним процесом, який сприяє збереженню стабільності та функціональності особистості у складних життєвих умовах.

Складність та відносна новизна даного поняття змушує нас окремо зупинитися на тих термінах, які у науковій літературі використовуються або як тотожні до резильєнтності, або ж як взаємозамінні. Серед останніх найбільш вживаним «стресостійкість». Поняття “стресостійкість” і “резильєнтність” часто розглядаються як взаємопов'язані характеристики, які допомагають особистості адаптуватися до стресових ситуацій [20; 22; 24; 30 та ін.]. Проте більш детальний аналіз показує, що це два окремі, хоча і споріднені феномени, кожен з яких має свої особливості та функціональне значення в психології. Їх порівняння вимагає розгляду як їхніх схожих елементів, так і унікальних аспектів кожного. Отож, обидва поняття мають загальну мету – забезпечення стабільності та функціональності особистості у стресових умовах. Як стресостійкість, так і резильєнтність є адаптивними механізмами, що включають особистісні ресурси та соціальні фактори, що знижують негативний вплив стресорів на психологічний стан [48]. Окрім того, обидві характеристики залежать від внутрішніх (когнітивних та емоційних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів. Наприклад, такий ресурс як соціальна підтримка виступає спільним захисним фактором, який сприяє обом процесам.

Щодо відмінностей, до них, насамперед, слід віднести функціональну спрямованість: стресостійкість характеризує здатність особистості підтримувати стабільний рівень психологічного функціонування під впливом стресових факторів, не допускаючи серйозних зрушень у емоційній рівновазі. Вона передбачає своєрідний бар'єрний захист, що дає змогу уникнути надмірної реакції на стрес. У цьому випадку домінуючим механізмом є психологічне

приглушення або психічний опір впливу стресорів. Стресостійка особистість не обов'язково змінює своє ставлення чи поведінку внаслідок стресу, вона, скоріше, намагається мінімізувати його вплив на себе [24].

Резильєнтність же є активною здатністю динамічної адаптації, що передбачає можливість не тільки витримувати стрес, але й трансформувати його досвід у фактор зростання. Це означає, що вона включає не лише стійкість до стресу, а й особистісну еволюцію, що проявляється у підвищенні стійкості до подібних ситуацій у майбутньому. В основі резильєнтності лежить гнучкість мислення, готовність до змін і розширення когнітивних та емоційних ресурсів [38].

Також важливою відмінністю є механізми формування цих двох понять: стресостійкість пов'язана з розвитком психологічних захисних механізмів, таких як раціоналізація, заперечення, придушення та інші форми захисної поведінки, які дають змогу уникнути деструктивного впливу стресорів. Вона частіше залежить від базових особистісних характеристик, таких як тривожність або екстраверсія, які залишаються відносно стабільними протягом життя. Резильєнтність ж, навпаки, ґрунтується на розвиткові адаптивних когнітивних і поведінкових стратегій, таких як позитивне переосмислення, планування, гнучке реагування та оптимістичне сприйняття світу. На відміну від стресостійкості, резильєнтність є більш динамічною і пластичною – вона розвивається завдяки набутому досвіду, соціальному навчанні, саморефлексії та саморозвитку [37].

Ще однією відмінністю даних понять є той же ефект, який виникає внаслідок їх дії на психічне здоров'я та особистісний розвиток: стресостійкість переважно забезпечує короточасний захист, дозволяючи людині залишатися функціональною під час стресової події, але не завжди сприяє особистісному зростанню. Приглушення реакції на стрес може мати тимчасову користь, проте, якщо людина продовжує уникати стресових факторів без подальшого їх опрацювання, це може призвести до накопичення невирішених емоційних проблем.

Резильєнтність, навпаки, сприяє як збереженню психічного здоров'я, так і особистісному розвитку, оскільки забезпечує інтеграцію стресового досвіду у загальну життєву картину людини. Це дає змогу не тільки зберігати психічну

рівновагу, а й накопичувати досвід, який позитивно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість, забезпечуючи більш продуктивне реагування на майбутні виклики.

Отже, стресостійкість і резильєнтність є двома різними, але взаємопов'язаними аспектами адаптації до стресу. Перша слугує певним бар'єром, що захищає від надмірного впливу стресових чинників, тоді як резильєнтність є динамічним механізмом адаптації, який дозволяє не тільки протистояти стресу, але й використовувати його для особистісного зростання.

1.2 Підходи та стратегії розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності

Проблема соціальної невизначеності є однією з найактуальніших тем у працях сучасних психологів, філософів і соціологів. Це явище набуває особливого значення в умовах стрімких змін у соціальному, економічному та культурному контекстах, які характерні для сучасного світу. Соціальну невизначеність можна визначити як відсутність стабільних орієнтирів і чітких соціальних норм, що дозволяють людям адекватно орієнтуватися в суспільстві, формувати власні цілі та вибудовувати стратегії поведінки. Вона має багато різних вимірів, від індивідуальних психологічних реакцій до загальних соціальних та культурних тенденцій [20; 24; 27 та ін.].

Так, філософи, зокрема постмодерністи, вказують на те, що соціальна невизначеність стала характеристикою нашої епохи. У Жана-Франсуа Ліотара в концепції «постмодерного стану» йдеться про те, що великі метанаративи – універсальні теорії, які намагалися дати цілісне пояснення світу (релігійні, наукові, ідеологічні) більше не працюють у сучасному світі. Постмодернізм підкреслює множинність поглядів і відносність істини, де кожна культура чи соціальна група має свої власні уявлення про реальність. Це веде до того, що соціальні та культурні орієнтири стають все більш фрагментованими, а пошук однозначної істини або стабільного соціального порядку здається неможливим.

Мішель Фуко, своєю чергою, розглядає соціальну невизначеність як результат змін у структурах влади. У його роботах простежується ідея, що у сучасних суспільствах традиційні форми влади і соціальних інститутів стають менш чіткими, а значить, соціальна реальність для індивідів стає більш

неструктурованою. Інформація та знання розподіляються між різними суб'єктами, що ускладнює формування єдиної, стабільної картини світу. Так, зміна влади і соціальних норм робить відносини більш невизначеними.

У соціології проблема соціальної невизначеності розглядається як наслідок глибоких змін у соціальних структурах, що зумовлені глобалізацією, економічною нестабільністю та розвитком нових технологій. Ульріх Бек, вивчаючи концепцію «ризикового суспільства», стверджує, що сучасне суспільство зіштовхується з новими, невідомими раніше глобальними ризиками (екологічними, політичними, технологічними), які неможливо контролювати традиційними методами. Це зменшує передбачуваність соціальних процесів і призводить до того, що індивідууми відчують себе вразливими та не можуть знайти стійкі опори в умовах постійної зміни.

Антоній Гідденс зазначає, що в умовах глобалізації та постіндустріального розвитку традиційні соціальні інститути, такі як родина, державні органи, ринки праці та національні ідентичності, більше не можуть виконувати роль стабільних орієнтирів. У результаті люди часто стикаються з почуттям тривоги, що спричиняється відсутністю ясних і постійних соціальних структур, на основі яких можна було б будувати своє життя. Це створює соціальну фрагментацію, де кожна індивідуальна доля стає більш непередбачуваною.

У психології соціальна невизначеність часто розглядається як джерело стресу та тривоги, оскільки відсутність чітких орієнтирів і стабільності в соціальних ролях може викликати в людині почуття безпорадності, розгубленості або невизначеності. Когнітивно-психологічні теорії підкреслюють важливість передбачуваності у взаємодії з іншими людьми та у світі загалом. Люди мають потребу в стійких «соціальних картах», які допомагають їм інтерпретувати реальність. Коли ці карти руйнуються через соціальні зміни або суперечливі сигнали з боку навколишнього середовища, індивіди переживають стрес і необхідність адаптації [31].

Так, в контексті «психології ідентичності», соціальна невизначеність може призвести до кризи ідентичності, особливо в умовах швидкої трансформації соціальних структур. Коли індивіди не можуть знайти свої місця у відносно нових соціальних контекстах, це може викликати почуття ізоляції чи депресії. Ідентичність, як стверджує Ерік Еріксон, потребує стабільних соціальних

орієнтирів для свого формування. Без них людина може відчувати непевність щодо власних цінностей, рішень і майбутнього.

Отож, соціальна невизначеність є складним і багатограним феноменом, який є результатом численних змін, що відбуваються в сучасному світі. Вона включає не тільки психологічні реакції людей на змінювані соціальні умови, але й більш широкі процеси глобалізації, культурної трансформації та розвитку технологій. Відсутність стабільних соціальних орієнтирів призводить до появи нових форм адаптації та пошуку сенсу, водночас створюючи умови для розвитку відчуття тривоги і фрагментації. Розуміння соціальної невизначеності є важливим для дослідження процесів соціальної адаптації, психологічного розвитку та культурних змін у сучасному суспільстві.

Зрозуміло, що в умовах сучасної соціальної невизначеності, в якій нині перебуває більшість суспільств, формування резильєнтності особистості стає критично важливим завданням.

Серед ключових стратегій розвитку резильєнтності розглядаються когнітивне переосмислення, емоційна саморегуляція, розвиток самосвідомості, а також усвідомленість і здатність до «життя тут і тепер».

Отож, когнітивне переосмислення, яке є однією з стратегій, що дозволяє особистості змінити свій погляд на стресову ситуацію, зменшуючи її негативний вплив. Воно базується на здатності до зміни власних переконань та установок, що дозволяє бачити ситуацію в новому світлі. Це допомагає перетворити негативні обставини на можливості для зростання, знайти в них позитивні аспекти або зрозуміти їх у контексті більшого життєвого досвіду.

Ідея когнітивного переосмислення виникла у рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), заснованої американським психіатром А.Бек (Aaron T. Beck) у 1960-х роках. Бек розробив концепцію “когнітивних спотворень” – автоматичних негативних думок, які заважають особистості об’єктивно сприймати реальність і сприяють виникненню стресу та тривоги. За Бек, зміна негативних думок і заміна їх на більш конструктивні допомагає змінити емоційний стан особистості.

Альбер Елліс (Albert Ellis), засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕПТ), також розробив методику, яка базується на схожих принципах. Елліс стверджував, що емоційний дискомфорт і тривога виникають через

ірраціональні переконання та негативні думки про події. Він вважав, що, змінюючи ці думки на більш логічні та реалістичні, можна знизити рівень стресу та підвищити резильєнтність. Когнітивне переосмислення передбачає певні кроки, які допомагають побачити ситуацію з нової перспективи:

1. Особистість має навчитися розпізнавати автоматичні негативні думки, що виникають у відповідь на стресову подію.

2. Важливо об'єктивно оцінити, чи відповідають ці думки реальності, чи, можливо, вони є наслідком когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, чорно-біле мислення або надмірна генералізація (генералізація означає, що вся сфера душевної організації людини охоплена певним станом, у більшості тривожним)

3. Замість того, щоб зосереджуватися на негативних аспектах, особистість повинна намагатися знайти новий погляд на ситуацію. Наприклад, замість думки “Я зазнав поразки”, можна переосмислити її як “Я отримав корисний досвід для майбутнього”.

Когнітивне переосмислення є потужним інструментом розвитку резильєнтності, оскільки допомагає знижувати негативні емоції, посилює відчуття контролю над ситуацією та сприяє гнучкому мисленню. Особистості, які застосовують когнітивне переосмислення, здатні легше адаптуватися до стресових подій і, замість зосередження на негативних наслідках, бачать потенційні можливості для особистісного зростання та розвитку.

Отже, когнітивне переосмислення є ефективною стратегією саморегуляції, яка дозволяє змінювати негативне сприйняття на більш конструктивне, підвищуючи здатність особистості протистояти стресу та розвивати резильєнтність.

Дослідження теми емоційної саморегуляції, як однієї з стратегій розвитку резильєнтності особистості, здійснювалися багатьма науковцями в межах сучасної психології. Кожен із цих науковців запропонував свої підходи та стратегії для розвитку цієї властивості, яка є основою емоційного інтелекту, до якого ми будемо повертатися на протязі всього розділу. Розглянемо їх більш детально.

Пітер Саловей та Джон Майер акцентували увагу на значенні емоційного інтелекту для розвитку резильєнтності, або стійкості до стресових впливів.

Вони виокремлюють кілька ключових аспектів емоційного інтелекту, які сприяють ефективному подоланню труднощів та адаптації до життєвих викликів. Усвідомлення власних емоцій – перший етап розвитку емоційної регуляції. Важливо не тільки виявляти емоції, але й розуміти їхню природу та причини виникнення. Така усвідомленість дозволяє людині визначити, які емоції вона переживає, і чому вони виникли, що є основою для їхнього подальшого контролю та конструктивного використання. Після усвідомлення своїх емоцій важливо навчитися ними управляти, зокрема, контролюючи інтенсивність і тривалість негативних емоцій. Це може включати застосування різних технік, таких як глибоке дихання, когнітивне переосмислення ситуації або переключення уваги на позитивні аспекти. Емоції також можуть бути використані як ресурс для покращення когнітивних функцій, творчості та вирішення проблем. Вміння направити емоційну енергію на конструктивну діяльність допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій та стимулювати особистісний розвиток.

Деніел Гоулман розвивав концепцію емоційного інтелекту, підкреслюючи важливість контролю над імпульсивними емоційними реакціями, особливо у стресових ситуаціях. Гоулман наголошує, що між емоційною реакцією та фізичною дією необхідно зробити паузу, щоб усвідомити емоції і вибрати оптимальну стратегію реагування. У цей час людина має можливість не лише зменшити інтенсивність стресу, але й зберегти здатність до раціонального мислення [12].

Науковець також акцентує увагу на важливості розвитку «стійкості до фрустрацій» та здатності зберігати спокій навіть у складних ситуаціях. Він пропонує стратегію формування «позитивного мислення», що передбачає фокусування на власних сильних сторонах та можливостях, а не на проблемах і обмеженнях. Це дозволяє зберігати внутрішній баланс і ефективно долати труднощі.

Річард Девідсон зосереджував свою увагу на дослідженні впливу медитації та майндфулнес-практик на розвиток емоційної стійкості. За його даними, регулярні медитації, зокрема майндфулнес, сприяють змінам у діяльності прифронтальної кори головного мозку, яка відповідає за регулювання емоцій. Завдяки цим практикам людина вчиться краще контролювати свої емоційні

реакції та знижувати свою реактивність на стресові ситуації.

Практика вдячності – ще одна техніка, яку рекомендує Девідсон для поліпшення емоційного стану. Він зазначає, що вираження вдячності може сприяти виробленню позитивних емоцій і значно зменшувати вплив негативних емоцій.

Тренування емоційної стійкості – за допомогою спеціальних вправ та медитацій людина може тренувати свою здатність до стійкості до стресу, активно налаштовуючи себе на позитивні емоції та зменшуючи вплив негативних переживань.

Джеймс Гросс також зробив значний внесок у дослідження стратегій емоційної регуляції, зокрема через концепцію передемоційного уникнення. Це стратегія, яка включає зміну ситуації або оточення до того, як виникне емоційна реакція. Наприклад, уникнення стресових ситуацій або вибір більш позитивного середовища, яке знижує ймовірність виникнення негативних емоцій.

Когнітивне переосмислення – важлива стратегія, яку рекомендує Гросс. Вона полягає в зміні ставлення до ситуації, щоб побачити її з менш негативної перспективи. Це дозволяє знижувати інтенсивність негативних емоцій і зменшувати стрес.

Придушення емоцій. Гросс також розглядав стратегію придушення емоцій, але підкреслював, що ця методика має обмежену ефективність, оскільки часто призводить до накопичення внутрішнього напруження, що в довгостроковій перспективі може лише посилити стрес. Натомість він рекомендував переосмислення як більш адаптивну стратегію.

Пол Екман, один із піонерів досліджень емоцій, підкреслював важливість розпізнавання емоцій для розвитку емоційної стійкості. Він створив систему для визначення «мікроекспресій обличчя», які допомагають людині усвідомлювати свої емоційні реакції та інтерпретувати емоції інших людей. За допомогою цієї техніки можна швидко виявити, що відбувається на рівні емоцій, і налаштувати себе на відповідну реакцію.

Підвищення емоційного самоконтролю – ще один важливий аспект в роботі Екмана. Він рекомендував постійно практикувати спостереження за своїми емоціями, щоб краще розуміти та контролювати свої емоційні реакції в

стресових ситуаціях. Це дозволяє більш адекватно реагувати на виклики.

Емоції як сигнали. Екман стверджує, що емоції є своєрідними "сигналами", які допомагають людині орієнтуватися в ситуаціях. Вміння інтерпретувати ці сигнали дозволяє уникати надмірних негативних реакцій і сприяє адаптивній поведінці.

БарбараФредріксон розробила теорію розширення та побудови, згідно з якою позитивні емоції можуть значно покращувати здатність людини до адаптації та розвитку. Вона зазначала, що позитивні емоції допомагають розширити когнітивний спектр, що дає змогу мислити креативніше і знаходити нові способи вирішення проблем.

Зосередження на позитивних емоціях. Фредріксон підкреслює важливість активного створення позитивних емоцій. Це можна досягти через заняття, що приносять радість і задоволення, такі як хобі, спорт, творчість або спілкування з близькими людьми.

Медитація на позитивні емоції – вона також рекомендує практикувати медитації, спрямовані на розвиток позитивних емоцій, таких як вдячність і співчуття. Ці практики допомагають формувати настрій, що підтримує стійкість до стресів і покращує загальне психічне здоров'я.

Побудова психологічних ресурсів – за допомогою регулярного фокусування на позитивних емоціях людина формує свої психологічні ресурси, які стають основою для адаптивної поведінки в стресових ситуаціях. Це дозволяє краще справлятися з життєвими труднощами і підтримувати внутрішній баланс у моменти стресу.

Ці підходи демонструють, як розвиток емоційного інтелекту, тренування емоційної стійкості та зміна ставлення до емоцій можуть сприяти підвищенню резильєнтності і здатності людини ефективно долати труднощі.

Як бачимо, всі ці науковці підкреслювали важливість розуміння, контролю та трансформації емоцій для підвищення емоційної саморегуляції. Їхні стратегії, такі як когнітивне переосмислення, майндфулнес, медитація, усвідомлення емоцій та розвиток позитивного мислення, є ефективними методами для розвитку резильєнтності особистості та стресостійкості. Кожна з цих стратегій може допомогти особистості у зниженні негативних емоційних реакцій, підвищенні стійкості до стресу та покращенні якості життя в умовах

сучасних викликів і соціальної невизначеності.

Самомотивація, як здатність стимулювати себе до досягнення поставлених цілей, попри можливі труднощі та перешкоди також є одним з ключових елементів, необхідних для розвитку резильєнтності особистості в ситуації невизначеності, оскільки він дозволяє особистості долати виклики і досягати успіху навіть у складних умовах. Розглянемо основні підходи та стратегії самомотивації дослідників, які внесли вагомий вклад у розвиток цієї якості.

А. Маслоу запропонував модель, де потреби людини організовані у вигляді ієрархії, від базових фізіологічних до вищих потреб самореалізації. На першому етапі людина прагне задовольнити фізіологічні потреби, а потім поступово зосереджується на потребах в безпеці, соціальних зв'язках, пошані та, зрештою, самореалізації. Маслоу вважав, що досягнення самореалізації, яке включає розвиток творчих здібностей, альтруїзм і особистісний розвиток, є найбільш важливим стимулом для мотивації в складних життєвих умовах.

Едвард Л. Десі та Річард М. Раян розробили самодетермінаційну теорію, згідно з якою внутрішня мотивація (прагнення досягати цілей через власний інтерес або задоволення) є найбільш стійкою та ефективною. Вони також наголошують на важливості автономії – свободи вибору, що допомагає людині відчувати контроль над своїм життям. Крім того, вони підкреслюють, що мотивація зростає, коли людина відчуває компетентність і приналежність до певної соціальної групи, що є особливо важливим у важких умовах.

Мартін Селігман досліджував роль оптимістичного мислення у мотивації. Він виявив, що люди з оптимістичним стилем пояснення подій (які вважають невдачі тимчасовими і результатом обставин, а успіхи – наслідком власних здібностей) значно менш схильні до стресу та мають більшу мотивацію. Він також рекомендував практики, такі як вдячність і цілеспрямоване мислення, для зміцнення позитивних емоцій, що допомагає подолати труднощі та зберегти мотивацію у складних ситуаціях.

Керол Двек розробила концепцію двох типів мислення: фіксованого і зростаючого. Люди з зростаючим мисленням вірять, що свої здібності можна розвивати через зусилля і навчання, що стимулює їх досягати поставлених цілей, навіть у складних ситуаціях. Двек також пропонує розглядати виклики як можливості для навчання, а не як перешкоди. Це дозволяє знижувати страх

перед невдачею і підтримувати мотивацію в умовах труднощів.

Чіксентміхаї ввів поняття потоку (FlowTheory) – стану, коли людина повністю занурена в діяльність і отримує задоволення від самого процесу. Для досягнення потоку важливо, щоб завдання було достатньо складним, але досяжним, що сприяє мотивації та знижує рівень стресу. Чіксентміхаї також наголошує на важливості постійного розвитку навичок і вдосконалення своїх компетенцій для підтримки мотивації та адаптації до змінних умов.

Ці підходи вказують на різноманітність стратегій і методів, які сприяють розвитку самомотивації та емоційної стійкості. Вони включають пошук сенсу у складних ситуаціях, розвиток внутрішньої мотивації через автономію і компетентність, оптимістичне мислення, а також здатність до глибокого занурення в процес і постійного самовдосконалення. Ці стратегії допомагають зберігати мотивацію та адаптуватися до складних умов, сприяючи розвитку резильєнтності.

Річард Лазарус і СьюзанФолкман, розробники когнітивної теорії стресу та подолання вважали, саме встановлення особистих меж включає відмову від надмірних зобов'язань, що знижує сприйняття стресу. Для позначення цього процесу вони в науковий вжиток поняття «проблемно зорієнтованого та емоційно зорієнтованого подолання, коли особистість змінює ситуацію або зменшує контакт із нею, замість того, щоб лише змінювати свої емоції щодо її переживання. Це знижує навантаження і полегшує управління стресовими факторами.

Схожої думки також дотримується і ХансСеліє, котрий стверджував, що кожній людині для збереження фізичного та психічного здоров'я та уникнення стану хронічного стресу важливо максимально мінімізувати кількість стресорів, до яких людина піддається одночасно. Це може включати як фізичне усунення від стресової ситуації, так і встановлення психологічних меж, щоб не допустити стресові чинники у внутрішній світ особистості.

Брене Браун наголошувала на важливості прислухатися до своїх почуттів і потреб, щоб зрозуміти, де варто встановити межі. Це дозволяє захистити себе від зайвих навантажень і сфокусуватися на власних пріоритетах.

Діалектична поведінкова терапія (DBT), засновницею якої стала МаршаЛінехан, не лише містить теоретичне обґрунтування важливості

встановлення власних меж задля підвищення резильєнтності, а й пропонує ефективні техніки управління ними. Вони допомагають людині справлятися зі стресом через усвідомленість, контроль емоцій, і це дозволяє уникати додаткових навантажень.

Нині достатньо популярними також є практики майндфулнесу (Кабат-Зінн), коли людина чітко усвідомлює свої межі та реагує на стресові чинники обдуманно, а не імпульсивно.

Як бачимо, кожен із цих підходів підкреслює важливість усвідомленого підходу до управління стресовими ситуаціями та чіткого визначення меж для збереження балансу між різними аспектами життя.

На нашу думку, розвиток навичок адаптивного вирішення проблем також є одним з компонентів у стратегії формування резильєнтності. Дослідники, які його обстоюють зазначають, що саме віра у власну спроможність досягати цілей становить основу стресостійкості.

Так, А.Бандура був переконаний в тому, що особистості з високою самооцінкою ефективніше вирішують проблеми, оскільки впевнені у власних силах. Він також вважав, що техніки візуалізації успіху, постановка реалістичних цілей і кроків для їх досягнення, що підвищує відчуття контролю і сприяє резильєнтності. Найголовніше, що людина може розвинути у собі ці характеристики у ході здійснення соціальної підтримки та розвинутих комунікативних навичкам.

Про важливість останніх також говорили Р. Лазарус та Ш. Тейлор, котрі стверджували, що саме формування соціальних зв'язків та вміння слухати й надавати емоційну підтримку підвищують рівень резильєнтності.

Безсумнівно, усі згадані раніше підходи відіграють важливу роль у розвитку загальної резильєнтності особистості. Кожна з цих стратегій може бути корисною, але кожен з нас повинен самостійно визначити, яка з них є найбільш ефективною для його індивідуальних обставин. Водночас важливо звернути увагу на загальні методи, які допомагають підтримувати не лише фізичне, але й психічне здоров'я, підвищуючи здатність протистояти стресу і адаптуватися до життєвих викликів.

Одним з таких методів, на нашу думку, є регулярна фізична активність та здоровий спосіб життя, які мають ключове значення для емоційної стійкості.

Фізичні вправи безпосередньо впливають на психічний стан, сприяючи виробленню ендорфінів – гормонів, які значно знижують відчуття стресу, покращують настрій і допомагають організму розслабитися. Регулярна фізична активність також позитивно впливає на якість сну, нормалізує його режим, підвищує енергетичний рівень протягом дня, що, в свою чергу, дозволяє людині бути більш продуктивною і стійкою до стресових ситуацій. Коли ми добре відновлені фізично, наш мозок і тіло мають більше ресурсів для ефективного прийняття рішень, контролю емоцій та подолання труднощів.

Окрім того, фізичні вправи тренують серцево-судинну систему, що допомагає знижувати рівень кортизолу – гормону стресу, і зменшує запальні процеси в організмі. Чим краща фізична витривалість, тим легше адаптуватися до психічного стресу, що має додаткову перевагу у підтримці загального психологічного здоров'я. Кожне досягнення в галузі фізичної активності, покращення фізичної форми чи зовнішнього вигляду, підвищує самооцінку та впевненість у собі, створюючи відчуття контролю над власним життям.

Це має прямий зв'язок із резильєнтністю, оскільки, як вже було зауважено раніше, висока самооцінка та впевненість у власних силах дозволяють краще справлятися з труднощами. Коли людина відчуває себе сильнішою та більш здатною долати випробування, її стійкість до стресових ситуацій значно зростає. Це, в свою чергу, дозволяє не тільки ефективніше адаптуватися до стресу, але й активно використовувати труднощі як можливості для зростання та розвитку.

Підсумування всього вищезначеного уможливорює формулювання певних висновків та складання рекомендацій щодо підвищення особистісної резильєнтності та спроможності долати життєві виклики і труднощі.

1. Розвиток самоусвідомлення, що передбачає розвиток здатності розуміти свої емоційні стани, мотиви та реакції на події, що допомагає краще орієнтуватися в складних ситуаціях і зберігати об'єктивність (вправи «Щоденник емоцій», «Стоп», «П'ять чому», «Запитай у себе», «Сканування тіла», майндфулнес тощо)

2. Опанування навичками емоційної саморегуляції, як здатності контролювати свої імпульсивні реакції, керувати негативними емоціями та підтримувати позитивний емоційний стан (техніки «Глибоке дихання», «Пауза

та оцінка», «Переосмислення»(рефреймінг), «Візуалізація безпечного місця»

3. Розвиток емпатії, що передбачає розуміння емоцій і станів інших людей, а також здатність виявляти підтримку та співпереживання. Ця здатність забезпечує ефективну комунікацію та взаємодію з оточенням. Високий рівень емпатії покращує соціальну підтримку, що є важливим ресурсом для подолання труднощів, а також допомагає краще розуміти мотивації інших людей, знаходити компроміси та зменшувати конфліктність у відносинах, що є ключовим для збереження резильєнтності (техніки "Активне слухання", «Прогулянка в чужих черевиках", "Щоденник емпатії", «Пошук спільниххрис» тощо).

4. Розвиток навичок самомотивації, як спроможності зберігати фокус на цілях і підтримувати ентузіазм навіть у складних умовах. Вона сприяє зосередженню на довгострокових перспективах та утриманню від короткострокових імпульсів (техніка «Візуалізація успіху», «Ведення щоденника досягнень» тощо).

5.Розвиток соціальних навичок та комунікативної компетентності, що включає вміння ефективно спілкуватися, підтримувати конструктивні стосунки та керувати конфліктами. Ці навички сприяють побудові здорових міжособистісних відносин, що особливо важливо в умовах невизначеності. Соціальні навички дозволяють підтримувати корисні контакти та отримувати соціальну підтримку у стресових умовах. Наявність надійного соціального кола допомагає краще адаптуватися до стресу та підвищує здатність швидко відновлюватися після труднощів (техніки «Розширення соціального кола», «Я-повідомлення», «Рольова гра», «Зворотній зв'язок», «Регулярне спілкування» тощо).

6. Когнітивне переосмислення, як здатність змінювати сприйняття ситуації та розглядати її з позитивної точки зору. Замість фокусування на негативних аспектах, людина знаходить нові перспективи та можливості для особистісного зростання. Уміння бачити нові можливості допомагає особистості адаптуватися до змін і зберігати оптимістичний погляд на майбутнє (техніка «Переосмисленняпроблеми», «Змінапереконань», «Альтернативнемислення», «Когнітивнийстоп", «Що я можу контролювати?» тощо).

Усі перераховані стратегії та техніки допомагають особистості знайти

опору в умовах соціальної невизначеності, розвиваючи резильєнтність, здатність адаптуватися до змін та глибше розуміння сенсу власного життя.

РОЗДІЛ 2

УМОВИ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Соціальні умови забезпечення особистісної ресурсності

Зважаючи на те, що резильєнтність як стала об'єктом наукового дослідження не так давно, науковці досі знаходяться у пошуках відповіді на питання, які зовнішні умови та внутрішні чинники є визначальними у її формування.

Звичайно, що більшість з них, насамперед, зосереджують свою увагу на періоді раннього розвитку дитини та умовах, в яких формується її особистість. Дослідження у сучасній психології вказують на те, що зв'язок між матір'ю та дитиною у ранньому дитинстві відіграє критично важливу роль у формуванні емоційного благополуччя та психічної стійкості особистості. Саме ранній позитивний досвід взаємодії з матір'ю є основою для формування почуття базової безпеки, а відтак є основою для розвитку таких психологічних характеристик, як стресостійкість і резильєнтність. Ці характеристики згодом допомагають дитині долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та витримувати емоційні навантаження [4; 5; 8; 11 та ін.].

Однією з найвпливовіших теорій, що пояснюють вплив раннього зв'язку матері та дитини на подальший розвиток, є теорія прив'язаності Джона Боулбі. Він стверджував, що діти, які відчують стабільну підтримку та турботу від своїх матерів, розвивають так званий «базовий рівень безпеки» (Bowlby, 1988). Це відчуття є вирішальним фактором для здатності дитини реагувати на стресові ситуації: вона легше справляється з труднощами і здатна до позитивного реагування на незнайомі умови. Діти з надійною прив'язаністю частіше демонструють оптимізм, готовність до самостійності та високу стресостійкість.

Позитивний емоційний зв'язок із матір'ю допомагає дитині навчитися розпізнавати та регулювати власні емоції, що є основою для подальшого розвитку стресостійкості. Матері, які чутливо реагують на потреби дитини, надають емоційну підтримку, тим самим допомагаючи дитині навчитись ефективно виражати та управляти своїми почуттями. Цей процес є основою для

розвитку навичок саморегуляції. Такі діти виявляють менше агресії, рідше мають проблеми з поведінкою та краще контролюють емоції у складних ситуаціях [11].

Також неможливо переоцінити роль фізичного контакту та невербальних взаємодій у перші роки життя особистості. Обійми, погладжування не лише заспокоюють дитину, але й сприяють розвитку так званих «заспокійливих схем». Наприклад, такі сигнали, як ритмічні рухи, дихання, мають здатність викликати у дитини відчуття спокою та безпеки.

Важливо наголосити, що під час фізичного контакту між матір'ю та малюком виробляється гормон окситоцин, часто відомий як «гормон любові» або «гормон прив'язаності», який відіграє ключову роль у формуванні зв'язку між матір'ю та дитиною, суттєво впливає на розвиток стресостійкості та резильєнтності. Доведено, що окситоцин має здатність пригнічувати активність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (ГГН) системи, яка є основною системою стресової відповіді організму. Підвищений рівень окситоцину допомагає знижувати концентрацію кортизолу – «гормону стресу» у крові, тим самим зменшуючи тривожність та сприяючи емоційній стабільності. Така регуляція стресової відповіді особливо важлива для немовлят, які ще не вміють самостійно справлятися з емоційним навантаженням [8].

Окситоцин також сприяє формуванню соціальних навичок, зокрема емпатії, довіри та здатності до співпереживання. Взаємодія матері та дитини в умовах високого рівня окситоцину допомагає дитині засвоювати базові соціальні вміння, що сприяють побудові здорових міжособистісних відносин у майбутньому. Ці навички також важливі для розвитку резильєнтності, оскільки дозволяють отримувати соціальну підтримку в складних ситуаціях і швидше відновлюватися після стресових подій. Завдяки регулярному впливу окситоцину, дитина навчається стабілізувати свій емоційний стан і знижувати рівень тривожності. Досвід емоційного заспокоєння у присутності матері, викликаний високим рівнем окситоцину, сприяє розвитку навичок саморегуляції. У подальшому житті ці навички стають основою для стресостійкості утворюючи так би мовити "окситоциновий буфер", оскільки допомагають особистості самостійно справлятися з емоційним навантаженням [там само].

Матері, які активно відображають емоційні стани своїх дітей (емоційне "дзеркало"), допомагають їм усвідомити та краще розуміти власні емоції. Це, своєю чергою, сприяє розвитку емоційного інтелекту, який є важливим компонентом резильєнтності. Дослідження показують, що діти, яким матері допомагали ідентифікувати свої почуття, в дорослому віці мають вищий рівень емоційної стабільності, краще справляються зі стресом і швидше відновлюються після психологічних травм (Fonagyetal., 1991). Така чутлива взаємодія допомагає дитині розвинути базові навички рефлексії, що у подальшому допомагає краще зрозуміти свої реакції та контролювати їх.

Надійна прив'язаність до матері також сприяє розвитку соціальних навичок, що є важливими для адаптації у соціальних групах і пошуку підтримки в стресових ситуаціях. Діти, які мають позитивний зв'язок із матір'ю, з більшою ймовірністю формують здорові стосунки з іншими людьми, проявляють емпатію та здатні отримувати емоційну підтримку. Це розширює їхні ресурси у подоланні труднощів (Shonkoff&Phillips, 2000).

Своєю чергою, відсутність емоційного зв'язку з матір'ю або її нестабільна поведінка можуть негативно вплинути на розвиток стресостійкості та резильєнтності. Діти, які не отримали належної підтримки, частіше схильні до тривожності, мають нижчий рівень самооцінки та слабші навички подолання труднощів (Rutter, 1987). Вони можуть демонструвати стратегію уникнення труднощів, емоційну нестабільність та підвищену чутливість до негативних оцінок, що ускладнює їхню адаптацію до стресових ситуацій у дорослому житті.

Отже, ранній зв'язок між матір'ю та дитиною є визначальним фактором для формування базових психологічних структур, які впливають на здатність особистості протистояти стресу та адаптуватися до змін у майбутньому. Надійна прив'язаність не лише сприяє формуванню стресостійкості через розвиток навичок емоційної регуляції, але й допомагає дитині створити систему внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та підтримки психологічного благополуччя у дорослому віці. Цей аспект має важливе значення для дослідження факторів, що визначають успішність адаптаційної поведінки та резильєнтності особистості.

У сучасних психологічних дослідженнях все частіше підкреслюється

важливість батьківського впливу, зокрема ролі батька, у розвитку стресостійкості та резильєнтності у дітей [4].

Традиційно роль батька вважалася другорядною порівняно з материнською прив'язаністю, проте нині визнається, що останній відіграє унікальну функцію у формуванні адаптаційних механізмів та здатності до подолання труднощів. Вплив батька на розвиток резильєнтності та стресостійкості у дитини є багатограним і може відрізнятися залежно від статі дитини. Він, як значущий дорослий, формує емоційний та соціальний фундамент, який забезпечує здатність долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і зберігати психічне благополуччя. Його вплив відображається на формуванні специфічних моделей поведінки та установок, які сприяють розвитку стресостійкості як у дівчаток, так і у хлопчиків, але з певними особливостями [5].

Як показують дослідження, батько відіграє важливу роль у розвитку впевненості та самооцінки дівчинки. Отримані дані свідчать, що дівчатка, які отримують позитивну увагу та підтримку від батька, частіше демонструють високу самооцінку та більшу емоційну стійкість (Lamb, 2010). Цей тип підтримки допомагає дівчаткам розвивати позитивне ставлення до себе та до своїх можливостей, що знижує ризик розвитку тривожності та сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Батьківська підтримка сприяє розвитку в дівчаток таких навичок, як самоконтроль, емоційна регуляція та здатність до рефлексії. Особливо важливим є створення атмосфери довіри та безпеки, що дає змогу дівчинці відкрито ділитися своїми переживаннями. Батьківська чутливість і здатність слухати допомагають їй засвоїти стратегії емоційної регуляції та вчать підходити до проблем конструктивно, а не уникати їх. Резильєнтність у дівчаток формується завдяки моделям здорових стосунків, які батько демонструє у своїй взаємодії з ними та іншими людьми. Дослідження показують, що батьки, які проявляють повагу, підтримують інтереси дитини та заохочують самостійність, допомагають дівчаткам зростати емоційно стабільними та впевненими у своїх силах (Pleck, 2010). Це дозволяє їм створювати здорові відносини в дорослому житті та краще витримувати соціальні труднощі. Дівчатка, які мають сильний зв'язок із батьком, частіше проявляють резильєнтність у соціальних і професійних взаємодіях. Їхня впевненість у собі та здатність довіряти у складних ситуаціях зміцнюється

завдяки позитивному батьківському впливу. Такий тип підтримки допомагає дівчаткам успішно вирішувати конфлікти, що підвищує їхню соціальну компетентність і загальний рівень

Для хлопчиків батько часто виступає як рольова модель мужності, наполегливості та впевненості. Батьківська підтримка сприяє розвитку у хлопчиків здатності контролювати свої емоції, зокрема такі реакції, як гнів і тривожність. Батько, який моделює здорові форми поведінки у відповідь на стрес, допомагає хлопчикам розвивати навички ефективного подолання складних ситуацій та здатність самостійно вирішувати проблеми (Marsiglio et al., 2000). Батьківський вплив часто сприяє формуванню у хлопчиків готовності ризикувати та долати перешкоди, що, своєю чергою, розвиває стресостійкість. Участь батька в активній та структурованій взаємодії (наприклад, через спортивні або навчальні заняття) допомагає хлопчикам навчитись зберігати концентрацію та спокій у напружених ситуаціях. Батьківська участь також допомагає їм розвинути здатність до співпраці та роботи в команді, що є важливим елементом резильєнтності. Хлопчики, які мають позитивний батьківський вплив, частіше здатні спокійно сприймати труднощі, визнавати свої помилки та шукати допомогу у складних ситуаціях, що підвищує їхню здатність до швидкого відновлення після невдач (Cabrer et al., 2014). Дослідження підкреслюють, що батько також сприяє розвитку у хлопчиків емоційного інтелекту – здатності розуміти та виражати свої почуття, а також визнавати емоції інших. Це має велике значення для стресостійкості, оскільки вчить юних чоловіків конструктивно висловлювати свої почуття і ефективно справлятися з емоційними переживаннями.

Хоча батьківська підтримка сприяє розвитку стресостійкості та резильєнтності як у дівчаток, так і у хлопчиків, її методи та форми можуть відрізнятися. Батьки можуть мати схильність заохочувати дівчаток до рефлексії та висловлення емоцій, що сприяє розвитку емоційної стійкості через здатність до аналізу своїх переживань. Для хлопчиків батьки часто використовують підхід, орієнтований на досягнення та прийняття ризиків, що сприяє формуванню в них почуття компетентності та впевненості у власних силах.

Загалом, батько відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості та резильєнтності у дівчаток та хлопчиків. Залежно від статі дитини, батьківський

вплив сприяє розвитку специфічних навичок і моделей поведінки, які допомагають дітям витримувати життєві виклики, адаптуватися до змін і зберігати психологічне благополуччя. Взаємодія з батьком формує впевненість, соціальну компетентність та готовність до подолання труднощів, що є ключовими елементами резильєнтності у дорослому житті [28].

Розглянувши окремо ролі матері та батька у формуванні резильєнтності особистості, перейдемо до такого фактору, як наявність повноцінної сім'ї зі сформованими цінностями і її роль у формуванні резильєнтності та стресостійкості особистості.

Повноцінна сім'я, в якій сформовані чіткі цінності, відіграє фундаментальну роль у розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості. Дослідження в галузі психології свідчать, що сімейна система є важливим джерелом емоційної підтримки, захисту та моделювання поведінкових патернів, що закладають основи для подолання труднощів і відновлення після стресу (Walsh, 2003). Сімейні цінності визначають не лише емоційну атмосферу, але й способи реагування на життєві виклики, а також забезпечують ресурси, необхідні для розвитку резильєнтності. Сім'я забезпечує базове відчуття безпеки та підтримки, що є фундаментом для стресостійкості. Діти, які ростуть у стабільній сімейній обстановці з міцними сімейними цінностями, відчують себе захищеними від зовнішніх загроз і мають меншу схильність до тривожних реакцій на стресові події (Masten, 2001). Вони часто мають розвинуті навички подолання стресових ситуацій і, натрапляючи на труднощі, шукають підтримки у батьків або інших членів сім'ї, що дозволяє їм краще справлятися з емоційними навантаженнями.

Цінності, закладені в сім'ї, створюють етичну та психологічну основу, яка допомагає особистості адаптуватися до змін та відновлюватися після стресових подій. Наприклад, такі цінності, як повага, чесність, відповідальність і взаємодопомога, сприяють формуванню здорових соціальних взаємин та емоційної стабільності. Діти, які виростають у сім'ях з чіткими ціннісними орієнтирами, мають більш стійкі етичні переконання і менш схильні піддаватися впливу зовнішніх негативних факторів (Werner&Smith, 2001).

Сімейна система з вираженими цінностями сприяє розвитку саморегуляції та соціальної компетентності, що є ключовими для резильєнтності та

стресостійкості. Завдяки сімейним цінностям діти вчаться контролювати свої емоції, висловлювати їх конструктивно та враховувати почуття інших. В умовах, де батьки підтримують діалог, слухають дитину і демонструють приклади поведінки, базованої на взаємній повазі, діти розвивають здатність до емпатії, терпимості й ефективного вирішення конфліктів (Patterson, 2002). Відносини між членами сім'ї, засновані на довірі та повазі, демонструють дітям важливість підтримки і розуміння у складні моменти. Спостерігаючи, як батьки справляються з власними викликами та зберігають стійкість у стресових ситуаціях, діти засвоюють ефективні стратегії адаптації. Це дозволяє їм у подальшому житті звертатися до цих стратегій, підвищуючи рівень стресостійкості та здатність до відновлення після випробувань (Rutter, 1987). Сім'я, що функціонує на основі спільних цінностей, допомагає дитині формувати почуття довіри до світу і впевненість у собі. Це почуття стає важливим ресурсом для резильєнтності, адже дозволяє зберігати спокій у складних ситуаціях та знаходити сили для подолання труднощів. Підтримка, яка надається родиною у моменти криз, допомагає особистості зміцнити віру у власні сили, підвищуючи рівень самовпевненості й самоповаги, які є необхідними для подолання труднощів (Garmezy, 1991).

Таким чином, повноцінна сім'я зі сформованими цінностями є основою для розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості. Цінності, що передаються через сімейні взаємини, сприяють формуванню стійкості до стресу, розвитку навичок саморегуляції та впевненості у собі. Сім'я забезпечує необхідну підтримку, безпеку і моделює конструктивні способи реагування на труднощі, що у сукупності зміцнює стресостійкість та резильєнтність, забезпечуючи здатність до відновлення після випробувань у подальшому житті.

В особистостей, які зростали в неблагополучних сім'ях, процеси формування резильєнтності та стресостійкості часто проходять зі значними труднощами. Неблагополучна сімейна атмосфера, яка характеризується нестабільністю, відсутністю підтримки або навіть травматичними подіями (наприклад, зловживанням, насильством, емоційною байдужістю), може негативно впливати на здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів та долати стресові ситуації. Проте деякі індивіди, навіть у таких умовах, можуть розвивати певні аспекти резильєнтності, хоча цей процес є

складним і часто супроводжується психоемоційними викликами [42]. Для стресостійкості та резильєнтності важливою є наявність базового почуття безпеки та підтримки в ранньому дитинстві, яке зазвичай забезпечують батьки або інші близькі дорослі. У неблагополучних сім'ях, де відсутня стабільність, дітям часто бракує відчуття захищеності. Це може призводити до підвищеного рівня тривожності, недовіри до оточення та нестачі емоційного ресурсу для ефективного подолання стресу (Luthar, 2006). Діти з неблагополучних сімей часто вчаться справлятися зі стресом самотужки, що може знижувати їхню здатність звертатися за допомогою у складних ситуаціях. Розвиток резильєнтності також залежить від наявності позитивних моделей поведінки, які допомагають дитині зрозуміти, як ефективно реагувати на виклики. У неблагополучних сім'ях батьки часто демонструють деструктивні або неефективні способи подолання стресу (наприклад, агресію, уникнення, залежності), що стає моделлю для дитини. Це може призводити до формування неадаптивних стратегій реагування, таких як уникнення проблем або надмірний самоконтроль, які ускладнюють процес адаптації в дорослому житті (Masten&Tellegen, 2012).

Діти з неблагополучних сімей можуть мати труднощі з емоційною регуляцією та самоконтролем, що є ключовими елементами стресостійкості. Часті конфлікти або емоційне зневажання з боку батьків створюють ситуації, де дитина не має змоги розвивати здорові навички управління своїми почуттями. Натомість у неї можуть розвиватися схильність до імпульсивних або агресивних реакцій на стрес, які посилюють емоційну нестабільність і ускладнюють подолання труднощів (Cicchetti&Lynch, 1993).

Життя в умовах неблагополучної сім'ї може формувати у дитини негативні установки, такі як низька самооцінка, недовіра до світу, почуття безсилля і безнадійності. Установка на те, що зовнішні обставини є незмінними або невіддільними контролю, може негативно вплинути на здатність до адаптації та розвиток резильєнтності. Замість того, щоб шукати способи подолання труднощів, діти, які зростають у таких умовах, можуть формувати схильність до пасивності або уникнення ситуацій, що ускладнює розвиток стійкості (Sroufeetal., 2005)

Попри всі негативні фактори, деякі діти з неблагополучних сімей можуть

розвивати високу резильєнтність. Це можливо за рахунок наявності зовнішніх ресурсів (наприклад, підтримки від інших близьких дорослих, шкільного оточення або соціальних служб) або внутрішніх факторів, таких як природна здатність до адаптації, когнітивні здібності та здатність до саморефлексії. За наявності таких ресурсів діти навіть у неблагополучних умовах можуть навчитися долати труднощі, знаходити сенс у власних переживаннях і розвивати здатність до відновлення після життєвих ударів (Werner&Smith, 1982).

Незважаючи на всі ці обставини, зовнішні підтримуючі чинники, такі як дружні стосунки, наставництво або участь у позашкільних активностях, можуть стати джерелом емоційної підтримки та допомогти дитині знайти альтернативні моделі поведінки. Соціальні та освітні установи часто виступають компенсаторним фактором для дітей з неблагополучних сімей, забезпечуючи їм позитивний досвід соціальних взаємин і навички подолання труднощів, які допомагають формувати резильєнтність та стресостійкість (Ungar, 2004).

Таким чином, неблагополучні сімейні умови створюють значні виклики для формування стресостійкості та резильєнтності, проте не повністю унеможливлують розвиток цих якостей. За наявності зовнішніх підтримуючих факторів та внутрішніх ресурсів деякі діти з неблагополучних сімей можуть розвивати високий рівень адаптивності й здатність до відновлення після стресових подій. Незважаючи на підвищений ризик розвитку емоційних труднощів, деякі особистості, які пережили неблагополучне дитинство, можуть стати надзвичайно резильєнтними й успішно долати труднощі у дорослому житті [44].

Отож, соціальне оточення, є ще одним важливою умовою, що відіграє значну роль у формуванні резильєнтності та стресостійкості особистості, особливо в підлітковому і ранньому дорослому віці. Дорослішання супроводжується розширенням соціальних контактів за межі родини, що включає взаємодію з однолітками, наставниками, вчителями, колегами та громадою. Усі ці фактори можуть значно вплинути на формування адаптивних стратегій подолання стресу і здатність відновлюватися після життєвих випробувань.

У певний період життя найбільш значимими людьми у житті дитини є

друзі та однолітки. Дружні стосунки сприяють розвитку впевненості в собі, покращують самооцінку та створюють відчуття підтримки. Емоційна підтримка з боку друзів може знижувати рівень тривожності та сприяти формуванню оптимістичного погляду на життя, що підвищує стресостійкість. У процесі спілкування з однолітками особистість навчається реагувати на різні життєві ситуації. Позитивні приклади друзів можуть стимулювати розвиток здорових способів подолання стресу, тоді як негативні – викликати деструктивні звички. Дружні відносини навчають конструктивної комунікації, емоційної регуляції та вирішення конфліктів, що є важливими компонентами резильєнтності[44].

Вчителі також можуть слугувати джерелом емоційної підтримки та мотивації. Наставники допомагають учням розвивати самодисципліну, відповідальність та вміння справлятися з навчальними викликами, що підвищує стресостійкість. Зусилля, спрямовані на подолання навчальних труднощів, і досягнення академічних успіхів формують позитивне ставлення до труднощів, підвищуючи впевненість у своїх можливостях та здатність досягати цілей.

Співпраця з однолітками у групових проєктах допомагає навчитися розв'язувати проблеми спільно, взаємодіяти та приймати допомогу від інших, що знижує рівень стресу в соціальних ситуаціях. Участь у громадській діяльності сприяє розвитку соціальної відповідальності та емпатії, формуючи почуття причетності до чогось більшого, що може стати джерелом внутрішньої сили у складні періоди. Допомога іншим і усвідомлення власного позитивного впливу на оточення можуть підвищити самооцінку та сформувати почуття власної цінності. Волонтерство допомагає розвинути альтруїзм і здатність справлятися з емоційно складними ситуаціями.

У школі або університеті важливу роль відіграє відчуття прийняття, відсутність булінгу та можливість бути собою. Позитивний клімат підтримує самоповагу та сприяє розвитку соціальної стійкості. У дорослому житті на робочому місці соціальна підтримка від колег, позитивний стиль лідерства з боку керівника та справедлива оцінка досягнень створюють сприятливі умови для розвитку резильєнтності.

Соціальні мережі та медіа також мають суттєвий вплив на формування цих якостей. Споживання контенту, який сприяє розвитку особистості, розкриває шляхи подолання життєвих труднощів, може формувати адаптивні моделі

поведінки і сприяти зростанню впевненості у власних силах.

Негативний контент, який викликає тривожність або порівняння, може підвищувати стрес і знижувати резильєнтність. Уміння фільтрувати і аналізувати інформацію є важливою навичкою для підтримання психологічної стійкості.

Групи за інтересами (спортивні команди, творчі клуби) створюють додаткові джерела підтримки та допомагають знайти однодумців, що знижує рівень стресу та підвищує почуття приналежності.

Заняття, які приносять задоволення і дозволяють розкрити себе, допомагають зняти стрес і розвивати позитивне ставлення до життя. Вони можуть стати своєрідним “ресурсом”, до якого людина звертається у складних ситуаціях.

Важливими є також культурні норми та цінності. У різних культурах існують різні підходи до подолання труднощів. Наприклад, колективістські суспільства, де прийнято взаємодопомогу, можуть забезпечити додаткову підтримку, що сприяє розвитку стресостійкості.

Соціальні норми, які підтримують адаптивні стратегії, наприклад, важливість пошуку допомоги у разі потреби, сприяють формуванню здорових підходів до вирішення проблем та підвищенню резильєнтності[52].

Таким чином, соціальне оточення є важливою умовою формування резильєнтності та стресостійкості. Через взаємодію з друзями, наставниками, освітніми та громадськими групами особистість розвиває навички, що дозволяють адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційну стабільність. Соціальна підтримка, позитивний вплив культурного середовища та участь у спільних активностях сприяють формуванню здорових стратегій подолання труднощів, що є важливими аспектами резильєнтності в процесі дорослішання.

2.2. Внутрішні ресурси розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості

Сучасна психологія виділяє низку індивідуально-типологічних особливостей особистості, які сприяють розвитку стресостійкості та резильєнтності. Розпочнемо з особливостей темпераменту. Темперамент є

біологічно зумовленою основою особистості, яка визначає стиль емоційного реагування та поведінкові особливості особистостей. Його вивчення як передумови резильєнтності базується на тому, як різні темпераментальні особливості впливають на стійкість до стресу. Науковці стверджують, що особистості з більш стабільною нервовою системою легше контролюють свої емоції та зберігають спокій під час стресових ситуацій. Як показують дослідження, стабільна нервова система дає змогу більш ефективно вирішувати проблеми та знижує ризик емоційного виснаження. Такі особистості демонструють менше проявів тривожності та страху в ситуаціях невизначеності [53].

Ще однією типологічною особливістю, яка впливає на розвиток резильєнтності є екстраверсія та інтроверсія. Дослідження у сучасній психології показують, що екстраверти відзначаються високою соціальною активністю та прагненням до досягнення соціального схвалення. Їм притаманні такі якості, як комунікабельність, адаптивність і схильність до імпульсивної поведінки. Вони зазвичай виявляють оптимізм та ентузіазм, що може сприяти стійкості до стресу та психологічній гнучкості в кризових ситуаціях. Окрім цього, екстраверти мають високий рівень соціальної підтримки завдяки широкому колу знайомств і здатності до швидкого встановлення контактів [там само]. Це забезпечує їм додатковий ресурс для адаптації в умовах соціальної невизначеності, оскільки вони можуть звертатися за допомогою та підтримкою у складних ситуаціях. Екстраверти також більш схильні до активного вирішення проблем і швидкого прийняття рішень, що робить їх стійкими та гнучкими перед зовнішніми викликами.

Важливою особливістю інтровертів є низька потреба в соціальному схваленні та незалежність у прийнятті рішень. Вони віддають перевагу глибоким та осмисленим взаєминам над поверхневими контактами. Також їм притаманний високий рівень саморефлексії, що може сприяти розвитку емоційного інтелекту, зокрема в аспекті самоусвідомлення та саморегуляції. Інтроверти часто більш схильні до глибокого обмірковування проблем і прийняття обґрунтованих рішень, що допомагає їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Загалом, інтроверти виявляють меншу потребу в постійній соціальній активності та є психологічно автономними, що

сприяє їхній резильєнтності та стійкості в умовах зовнішніх змін і соціальної невизначеності.

Дослідники стверджують що оптимізм є однією з ключових рис особистості, що сприяє розвитку резильєнтності в умовах соціальної невизначеності.

Завдяки здатності сприймати виклики позитивно й очікувати сприятливі результати, оптимісти можуть зберігати емоційну рівновагу та впевненість, навіть коли зовнішні умови є непередбачуваними. Це налаштування допомагає їм легше адаптуватися до змін та швидше відновлюватися після стресових ситуацій.

Крім того, оптимізм сприяє підтримці соціальних зв'язків і створенню мережі підтримки, що є важливими ресурсами для резильєнтності. Особистості з оптимістичним мисленням зазвичай легше знаходять соціальну підтримку, оскільки частіше прагнуть до відкритої комунікації, взаємодії та обміну досвідом. Соціальна підтримка забезпечує додатковий ресурс для відновлення після труднощів і допомагає відчувати емоційну стабільність навіть за умов соціальної невизначеності [46].

Також особистості, яким притаманна сумлінність, мають високу організованість і наполегливість, зазвичай легше мобілізують свої ресурси у складних ситуаціях. Вони часто відзначаються високим рівнем відповідальності і здатністю до планування, що допомагає їм підтримувати внутрішній порядок навіть в умовах стресу.

Когнітивні функції, такі як увага, пам'ять, мислення та прийняття рішень, визначають здатність особистості обробляти інформацію і формувати стратегії для подолання стресових ситуацій. Це стосується і гнучкості мислення, яке дозволяє швидко змінювати свої стратегії та плани в залежності від ситуації. Це важлива особливість, оскільки стійкість до стресу часто потребує здатності адаптуватися до нових умов і приймати нестандартні рішення. Особистості з гнучким мисленням схильні до креативного підходу до проблем, що є значною перевагою у подоланні життєвих викликів та сприяє формуванню резильєнтності [37].

Локус контролю особистості є одним з базових у розвитку резильєнтності особистості: Інтернальні особистості вважають, що їхній життєвий успіх і

невдачі залежать від їхніх власних дій. Це сприяє розвитку самовпевненості та рішучості у подоланні труднощів. Така віра допомагає уникати почуття безпорадності, адже інтернальна особистість, навіть стикаючись із проблемами, не звинувачує у них зовнішні обставини, а намагається знайти власні ресурси для вирішення ситуації. Особистості з екстернальним локусом контролю більше покладаються на зовнішні обставини. Вони частіше відчують безпорадність, що ускладнює розвиток стресостійкості та резильєнтності. Однак у деяких випадках екстернальний локус контролю може бути адаптивним, оскільки такі люди можуть легше приймати ситуації, які не залежать від їхніх дій [35].

Віра у власні можливості (самоєфективність) є надзвичайно важливою у розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальної невизначеності: особистості з високою самоєфективністю вважають, що здатні впоратися з будь-якими труднощами, що стає джерелом внутрішньої сили та впевненості. Високий рівень самоєфективності сприяє готовності до дій у стресових ситуаціях і знижує ймовірність уникнення проблем. Самоєфективність підвищує здатність до саморегуляції і дозволяє зберігати спокій та об'єктивність у кризових обставинах та умовах невизначеності.

Ще однією типологічною особливістю, яка впливає на формування резильєнтності є наявність високої рівня емоційного інтелекту [12; 29; 34 та ін.]. Останні дослідження у сучасній психології показали, що саме останній, як і життєві цінності та смисли, відіграють вирішальну роль у формуванні резильєнтності, особливо в умовах соціальної невизначеності, коли здатність до саморегуляції та адаптивності стає ключовою для успішного функціонування. Емоційний інтелект охоплює навички розпізнавання та управління власними емоціями, розуміння емоцій інших людей, а також використання цієї інформації для прийняття зважених рішень [12]. Високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на здатність до ефективного подолання стресових ситуацій та сприяє підтриманню емоційної рівноваги. Такі особистості зазвичай демонструють більшу здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями. Одна з ключових навичок особистостей з високим рівнем емоційного інтелекту – це усвідомлення власних емоцій, яке дозволяє зрозуміти власну реакцію на стрес і вчасно помітити ознаки внутрішнього напруження. Завдяки цьому людина може використовувати адаптивні стратегії

подолання стресу, наприклад, застосовувати техніки релаксації, рефлексії чи когнітивного переосмислення. Більше того, здатність цих особистостей до емоційної саморегуляції допомагає уникати імпульсивних реакцій та підтримувати спокій в умовах невизначеності, що суттєво знижує рівень стресу [34]. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту можуть контролювати свої емоційні реакції на зовнішні подразники, залишаючись зосередженими та рішучими, що допомагає їм зберігати продуктивність навіть під час кризи. Завдяки здатності до емпатії, а також навичкам розуміння та інтерпретації емоційних сигналів, вони можуть знаходити конструктивні способи вирішення проблем, особливо в соціально напружених або конфліктних ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту також дає змогу ефективно спілкуватися з іншими, розуміти потреби і мотиви інших, що сприяє знаходженню компромісів та уникненню конфліктів. Уміння розпізнавати емоційний стан оточуючих дозволяє не лише знаходити спільну мову, а й враховувати соціальний контекст при прийнятті рішень.

Отож, вищенаведені аргументи показують, що емоційний інтелект є критичним для успішного функціонування в умовах постійних змін і невизначеності, оскільки він забезпечує здатність до адаптації та стійкість перед труднощами. Ці дослідження також вказують на те, що емоційний інтелект є важливим аспектом лідерства, командної роботи, а також здатності до ефективного управління змінами. У нестабільних умовах він дає змогу особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на змінні обставини, а також підтримувати ефективне спілкування та співпрацю з оточуючими.

Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють гнучкість у своїх реакціях на нові ситуації, оскільки здатні швидко адаптувати свої очікування та цілі до поточних обставин, вони здатні відслідковувати свої негативні емоції які можуть нашкодити у прийнятті важливих рішень. Це стає вагомим фактором успіху в умовах швидких змін, коли здатність швидко аналізувати емоційний стан свій та оточуючих допомагає приймати зважені рішення. Таким чином, емоційний інтелект не лише підвищує стресостійкість, але й слугує засобом для забезпечення ефективної взаємодії та продуктивного функціонування в умовах постійних змін і соціальної невизначеності, що в

свою чергу позитивно впливає на розвиток резильєнтності

Також, високий рівень емоційного інтелекту може істотно допомогти у пошуку нових сенсів та життєвих орієнтирів в умовах соціальної невизначеності, адже дає можливість людині краще розуміти і аналізувати власні внутрішні переживання, що стає особливо важливим у періоди, коли життєві обставини швидко змінюються, а традиційні опори втрачають свою значущість. Здатність до саморефлексії допомагає особистості усвідомити свої цінності, глибинні потреби та емоційні реакції на зміни у зовнішньому світі. Уміння заглиблюватися у власні емоції і розуміти їх допомагає особистості чіткіше усвідомлювати, які аспекти життя залишаються для неї значущими, навіть коли зовнішні умови стають нестабільними. Це дозволяє зберігати цілісність внутрішньої картини світу та переосмислювати її відповідно до нових реалій, тим самим сприяючи формуванню нових життєвих орієнтирів. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай демонструють гнучкість мислення, що допомагає їм ефективно адаптуватися до нових обставин. Вони можуть сприймати зміни не як загрозу, а як можливість для переоцінки власних життєвих цінностей, перспективи для розвитку та встановлення нових сенсів. Гнучкість у сприйнятті зовнішніх умов дозволяє їм легше відмовлятися від старих установок, які втратили актуальність, і відкриватися для нових перспектив, що може стати основою для пошуку більш стійких орієнтирів в умовах невизначеності.

Люди з високим емоційним інтелектом здатні підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє, навіть якщо соціальні обставини є нестабільними. Завдяки здатності керувати своїми емоціями, вони можуть утримувати фокус на позитивних аспектах життя та на можливостях для розвитку, які відкриваються навіть у кризових ситуаціях. Ця оптимістична установка сприяє формуванню нових сенсів, що базуються на надії та вірі у власні можливості впливати на своє майбутнє. Зрештою, високий рівень емоційного інтелекту допомагає людині створити так званий внутрішній компас (про який ми говорили вище), що сприяє прийняттю рішень відповідно до власних цінностей та інтересів. Навіть коли зовнішній світ є невизначеним, емоційно інтелектуальні особистості можуть звертатися до власних цінностей, що дає їм можливість підтримувати стійкі орієнтири. Це дозволяє зберігати

відчуття цілісності та послідовності, що є важливим для формування нового сенсу в житті.

Отже, емоційний інтелект не лише сприяє розвитку резильєнтності, але й допомагає особистості знаходити нові сенси та життєві орієнтири. Він забезпечує гнучкість, здатність до глибокої саморефлексії та емпатії, що робить особистість більш здатною до осмисленого реагування на невизначеність, а також дозволяє перетворювати виклики у можливості для особистісного зростання та зміцнення внутрішньої цілісності.

В контекст нашого дослідження особливої актуальності набуває така особистісна характеристика як толерантність до невизначеності. Доведено, що особистості, котрі мають її високий, спроможні зберігати рівновагу, коли ситуація не має чітких обрисів або немає можливості прогнозувати події [25]. Ці особистості не бояться експериментувати і готові діяти в умовах браку інформації. Це важлива якість для розвитку резильєнтності, оскільки соціальна невизначеність часто ставить перед особистістю нові й непередбачувані завдання.

На нашу думку, незважаючи на те, що проблема резильєнтності нині доволі різносторонньо досліджена в роботах як вітчизняних так і зарубіжних авторів, все ще залишається декілька питань, які ще не залишаються маловивченими. Зокрема, мовиться про роль життєвих цінностей і смислів, як фундаментальних передумов формування резильєнтності.

Найбільш знаним дослідником даної проблематики є відомий австрійський психіатр, психотерапевт, філософ єврейського походження, засновник Третьої віденської школи психотерапії, Віктор Франкл [54].

Життєві цінності та сенс життя є ключовими поняттями, які науковець розглядає як визначальні для виживання і розвитку особистості в умовах стресу, кризових ситуацій та невизначеності. Франкл, який пройшов через випробування концентраційного табору, у своїй праці “Людина у пошуках сенсу” висуває ідею, що здатність знаходити сенс у найскладніших обставинах є фундаментом для збереження психічного здоров’я і стійкості до стресу. У своїй концепції автор стверджує, що сенс життя є унікальним і неповторним для кожної людини. Він не є загальним чи універсальним, а залежить від конкретних обставин і від індивідуальних цінностей. У своїх працях Франкл

виділяє три основні джерела сенсу життя:

- творча діяльність: особистість знаходить сенс у створенні чогось нового, чи то через професійну діяльність, чи то через творчість. Ця діяльність, спрямована на реалізацію власного потенціалу, дозволяє відчувати особистісну значущість і цінність своїх дій.

- досвід та переживання: Франкл вважав, що сенс можна знайти через досвід, зокрема через любов та близькі стосунки. Це почуття значущості з іншими людьми допомагає зберігати силу духу та позитивне налаштування навіть у складних обставинах.

- ставлення до страждань: одна з центральних ідей Франкла полягає в тому, що навіть у стражданні можна знайти сенс. Коли особистості не вдається уникнути страждань, її вибір – прийняти це з гідністю і знайти новий сенс, трансформуючи свій біль у джерело внутрішньої сили. Такий підхід, як ми зауважуємо, формує внутрішню стійкість і резильєнтність. Віктор Франкл стверджував, що цінності формують фундамент особистості, на якому будується її здатність до подолання стресу. Життєві цінності є “орієнтирами”, що визначають напрямок діяльності людини та допомагають залишатися стійкими перед труднощами. Це можуть бути цінності, пов’язані з роботою, стосунками, саморозвитком або духовністю. Вони стимулюють внутрішню мотивацію, що є важливим фактором для подолання стресових ситуацій. Коли особистість відчуває, що її дії мають сенс, вона більш схильна продовжувати боротися і не здаватися. Це дозволяє долати навіть найважчі виклики. Цінності дозволяють людині знайти свою ідентичність, самовизначитися у світі та прагнути до самореалізації. Наприклад, особистість, яка бачить сенс свого життя у допомозі іншим, може легше пережити власні труднощі, оскільки відчуває цінність своїх зусиль для суспільства. Франкл наголошував, що життєві цінності є гнучкими, а здатність їх переосмислювати дозволяє людині адаптуватися до нових умов. Вони можуть змінюватися з часом, відображаючи розвиток особистості та зміни у її житті. Ця здатність адаптувати власні цінності сприяє формуванню резильєнтності [54].

Наукові дослідження та концептуальні моделі резильєнтності показують, що чітке усвідомлення сенсу життя значно підвищує здатність особистості до

подолання труднощів. Віктор Франкл, який глибоко дослідив дане питання, стверджував, що сенс є основоположною умовою для виживання в умовах надзвичайного стресу. Згідно позиції дослідника, особистості, які мають відчуття значущості свого існування, здатні легше адаптуватися до стресових обставин, знаходячи внутрішні ресурси, які допомагають протистояти складнощам. Це підтверджує і сучасна наука: дослідження показують, що усвідомлення сенсу життя корелює з високим рівнем психологічної стійкості, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати навіть у кризових ситуаціях. Ті, хто має чітке уявлення про власний сенс життя, краще справляються зі стресом, оскільки це надає їм психологічну основу для подолання негативних впливів та допомагає швидше повертатися до стабільного стану після емоційних потрясінь. У такої особистості формується внутрішня система, що забезпечує позитивну установку на життя навіть за несприятливих обставин. Отже, сенс життя стає тим, що підтримує людину в боротьбі з невизначеністю, сприяючи розвитку її стресостійкості та резильєнтності.

Особистості, які чітко усвідомлюють свої життєві смисли здатні не лише орієнтуватися у складних ситуаціях, а й вміти переосмислювати їх. В. Франкл акцентував на тому, що сенс життя, який базується на цінностях і цілях, спрямовує особистість на продуктивне сприйняття будь-яких обставин. Люди, які мають чітке розуміння власних життєвих цінностей, здатні трансформувати кризові ситуації в уроки, що сприяють самовдосконаленню. На відміну від осіб, що відчують розгубленість або втрату орієнтирів, індивіди зі сформованим життєвим сенсом бачать у складних обставинах перспективи для розвитку. Це пов'язано з когнітивною гнучкістю, що дозволяє їм переосмислювати життєві виклики як можливість для росту. Крім того, сенс життя формує у таких особистостей адаптивні механізми, які допомагають їм зберігати внутрішню мотивацію, що слугує основою для руху вперед. Саме цей підхід забезпечує більш ефективне сприйняття труднощів як тимчасових перешкод на шляху до реалізації своїх цілей і розвитку особистісного потенціалу.

Також сенс життя для цих особистостей виступає свого роду "внутрішнім компасом", що спрямовує їхні дії та рішення. За Франклом, сенс життя – не лише ціль, до якої людина прагне, а й внутрішня система орієнтирів, яка дає

змогу знаходити правильні відповіді на екзистенційні питання та приймати обґрунтовані рішення. Коли особистість має чітке уявлення про власні цінності і цілі, вона здатна більш свідомо керувати своїм життям, уникати зайвих конфліктів і кризових ситуацій. Внутрішній компас, заснований на сенсі життя, допомагає зберігати цілісність особистості, керуючи її поведінкою відповідно до глибинних переконань. Цей внутрішній компас забезпечує не тільки стійкість до зовнішніх впливів, а й усвідомлення напрямку руху, який відповідає цінностям і сприяє особистісному благополуччю. Люди, у яких сенс життя чітко усвідомлений, здатні зберігати стійкість і впевненість у своїх рішеннях навіть у невизначених обставинах, що суттєво підвищує їхню здатність до резильєнтності та успішного долаття стресових ситуацій

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САНОГЕННОЇ РЕФЛЕКСІЇ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація та зміст емпіричного дослідження

У попередніх розділах було доведено, що резильєнтність не лише дає змогу витримувати життєві труднощі та виклики, але і сприяє підвищенню ефективності діяльності в стресових ситуаціях, які додатково підсилюються в умовах соціальної невизначеності.

Одним із найбільш показових маркерів того, що людина має низький рівень стресостійкості, а відтак схильна частіше потрапляти в дистимічні емоційні стани, пов'язані із зниженням загального життєвого тону, активності, стратою мотивації, відсутністю перспектив тощо є її підвищений рівень тривожності. Нагадамо, що страх є природною емоційною реакцією на небезпечні ситуації, яка має на меті збереження фізичного і психічного здоров'я. Тривожність ж «Характеризується відчуттям невизначеності, неспокою та переживань щодо майбутніх подій або ситуацій та виникати в результаті стресових подій, непередбачуваних змін або просто через надмірну схильність до переживань»[1, с.218]. Але на відміну від страху, який має об'єктивні причини та зазвичай є короткотривалою емоційною реакцією, тривожність більш тривала за часом, а відтак «...виснажує нервову систему, знижує здатність до концентрації та прийняття обґрунтованих рішень, підвищує рівень стресу, що може негативно впливати на здоров'я. Тривога також може стати причиною розвитку різноманітних психічних розладів, таких як тривожні розлади, депресія або панічні атаки. Вона сприяє порушенню сну, зниженню якості життя і погіршенню соціальних та міжособистісних відносин» [15, с. 405].

Тривожність, у своїй крайній формі, може стати бар'єром для нормальної адаптації до життєвих труднощів, знижуючи здатність людини ефективно справлятися з проблемами, ставити і досягати цілі, що в свою чергу обмежує її потенціал і розвиток.

Отож, першим кроком нашого експериментального дослідження стало вивчення рівня тривожності та її залежних змінних:

1) ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ);

2) потреби в афіліації. Вона «Включає бажання бути частиною групи, отримувати схвалення та підтримку від оточуючих, а також встановлювати емоційно значущі стосунки. Людина з високою потребою в афіліації шукає близьких стосунків з іншими людьми, прагне до дружби, любові та співпраці, і зазвичай відчуває стрес або дискомфорт, коли її соціальні зв'язки порушуються або якщо вона перебуває в ізоляції» [17, с. 100].

Як було зазначено у попередньому розділі, соціальна підтримка та комунікативна компетентність є однією з провідних стратегій, які забезпечують досягнення високого рівня резильєнтності.

3) потреба у досягненнях – прагнення особистості покращити результати своєї діяльності, отримати результати чи бути включеним у досягнення цілей. Це потужний мотиваційний компонент, що дає можливість людині планувати життя, діяти навіть у найбільш невизначених ситуаціях, при цьому знаходячи внутрішні ресурси для подолання усіх викликів.

4) потреба в домінуванні – «Прагнення впливати на інших, контролювати їх поведінку, нав'язувати іншим свої погляди, відносини, смаки, стиль, способи вирішення проблем у спільній діяльності, переконувати інших, бути авторитетним» [40, с. 12]. Дослідник стресу Г. Сельє зауважував, що блокування реалізації цієї потреби може стати основним фактором розвитку стресу.

5) рівень суб'єктивного контролю пов'язаний із відчуттям людини своєї соціальної зрілості, спроможності долати труднощі, самостійності та відповідальності за те, що відбувається в її житті.

При визначенні незалежних змінних ми орієнтувались на концепцію, згідно з якою кожна емоція викликає певний афективний результат, який є наслідком автоматичних психічних процесів. Вони передбачають реалізацію стійкої, типізованої послідовності когнітивних операцій, специфічних для конкретних емоційних ситуацій та відповідних емоцій. Наприклад, такі емоції, як образа, провина, сором, заздрість або страх перед невдачею, активують певні ментальні стратегії, які зазвичай виникають в аналогічних обставинах. Ці автоматизовані психічні реакції дозволяють людині швидко і ефективно відповідати на емоційно значущі події, навіть без потреби в свідомому обмірковуванні ситуації. В літературі вони отримали назву саногенного мислення, як «Спроможності

розширення своїх емоціогенних розумових операцій та набути навичок та вмінь інтроспекції своїх емоцій. Для цього потрібно знати розумові автоматизми спілкування, зробити свідомими свої очікування щодо поведінки інших, зрозуміти їх та скоригувати у напрямку найбільш наближеному до реальності»[9, с. 65].

Кожна емоція, що виникає з несвідомих рівнів психіки, здатна захопити контроль над мисленням, спрямовуючи його на зменшення пережитого страждання. Цей процес захисної рефлексії зазвичай проходить без усвідомлення і є невід'ємною частиною переживання емоції, виконуючи роль когнітивної складової емоційного процесу. Проте таке мислення не здатне повністю усунути емоцію, а лише надає тимчасовий захист, знижуючи інтенсивність болю на короткий період. Незалежно від того, які думки виникають під час переживання образи, вони можуть трохи зменшити відчуття болю, але не здатні усунути саму здатність до образи, оскільки вони не пов'язані з глибокими несвідомими механізмами, які її спричиняють.

Отож, показники захисної та саногенної рефлексії дають можливість проаналізувати наскільки ефективно остання може допомогти особистості адаптуватися до життєвих викликів та стресових ситуацій, а відтак зменшити їх негативний вплив на психіку, підвищити стресостійкість і резильєнтність.

Експериментальне дослідження проводилося на базі навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності ЗУНУ. Об'єктом дослідження виступила резильєнтність особистості студентів університету – 20 осіб, представники спеціальності «Соціальна робота» та «Психологія», 3 курс, з яких було сформовано 2 групи – експериментальна (10 осіб) та контрольна (10 осіб).

Експериментальне дослідження проходило у три етапи.

Перший етап – діагностичний. Під час проведення експериментального дослідження ми використали кілька груп методів: теоретичний аналіз літератури, тестування, спостереження, порівняльний аналіз та батарею психодіагностичних методик: шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; рівень суб'єктивного контролю (РСК) для встановлення локус контролю – екстернального чи інтернального над різноманітними життєвими ситуаціями; опитувальник 7-бальної самооцінки

психологічного стану. В повному варіанті він містить опис вісімнадцяти різних емоційних станів, у яких може опинитися людина, яка переживає стресові умови (тривожність, пригніченість, активність, оптимізм, апетит, сон, дратівливість, стомлюваність, працездатність за швидкістю, працездатність за часом) та демонструє різні реакції на них – стрес, тренування, спокійна та підвищена активація, переактивація. Але у нашому варіанті було використано лише п'ять з них, які давали можливість створити «образ» свого власного психоемоційного стану та визначити рівень самооцінки.

Також у дослідженні використовувалася проективна методика «Когнітивно-емотивний тест (КЕТ), який спрямований на роботу з уявними ситуаціями та вимірює кількість та вид рефлексії (мислення, спрямоване на вирішення внутрішніх проблем учасника) з приводу емоцій та зниження страждання від їх переживання (страху невдачі, образи, почуття провини, сорому тощо). У психології такі емоційні реакції прийнято називати механізмами психічного захисту.

Окремим видом дослідження також було складання потребово-мотиваційного профілю особистості, що поєднує результати опитувальників «потреби в афіліації», «потреби у досягненні» та «потреби в домінуванні».

На другому (формулюючому) етапі було проведено спеціально zorganizоване навчання студентів експериментальних груп прийомам та технікам саногенної рефлексії. Основне завдання – дослідження можливостей впливу останньої на рівень стресостійкості.

Навчання передбачало проходження як спеціальної тренінгової програми, зааняття у межах якої проходили на базі Центру (раз на тиждень), так і виконання спеціально запропонованих домашніх завдань. Розроблений заздалегідь план передбачав проведення 5 лекцій (вони проводилися спільно із фахівцями Центру), на яких учасники обговорювали питання, пов'язані з особливостями протікання мисленнєвих процесів та емоційними реакціями, які виникають на фоні переживання стресових подій. Самостійна робота передбачала відпрацювання технік та вправ, які були спрямовані на розвиток стресостійкості. Їх детальний опис надавався студентам у роздрукованому вигляді. Таке поєднання уможливлювало опанування одночасно як теорією так і практикою.

Після проходження цього курсу, серед здобувачів освіти проводилася повторна діагностика захисної та саногенної рефлексії, замірялися показники структурних компонентів особистісної та групової стресостійкості у експериментальних та контрольних групах та порівнювалися їх показники на початковому та заключному етапах формуючого експерименту.

На третьому, констатуючому етапі ми проводили аналіз та інтерпретацію отриманих даних та формували висновки до проведеної роботи.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Грунтовний аналіз цілої низки літературних джерел, присвячених дослідженню проблематики стресостійкості та резильєнтності дає можливість нам підтримати думку про те, що: «У напружених і загрозованих ситуаціях соціальної невизначеності та стресу, очікування болю і небезпеки, загрози самооцінці (публічної оцінки з боку інших) відмінності в досягненнях між високотривожними і малотривожними людьми стають помітнішими і узгоджуються з теоретичними очікуваннями, що перебувають у погіршенні результатів діяльності високотривожними» [3, с. 143].

Нині переважаюча більшість громадян нашої держави переживають значні емоційні виклики, які пов'язані з війною, яка породжує емоції страху, занепокоєння, невпевненості, розчарування тощо[10]. Багато людей не можуть впоратися з поточними подіями, а й загалом відмовляються нормально жити і діяти, очікуючи що ситуація навколо них набуде стабільності та визначеності. Але, окрім реалій війни, життя постійно сповнене різноманітними стресовими, а іноді і відвертими екстремальними подіями, на які кожному з нас необхідно вчитися ефективно реагувати задля збереження власного як фізичного так і психічного здоров'я [32].

Першочерговим завданням проведеного емпіричного дослідження стало отримання та інтерпритування показників ситуативної та особистісної тривожності серед студентів, які стали його учасниками.

Як виявилось, середні значення показника ситуативної тривожності у здобувачів освіти, які мають високий рівень навчальної успішності та живуть активним соціальним життям (мають хоббі, проявляють соціальний інтерес, активно проводять час тощо) рівень як ситуативної так і особистісної

тривожності помітно нижчий ніж у їх малоактивних та менш успішних однокласників (58,7 бали проти 41,3 бали). При цьому цікавим є той факт, що для перших учасників такі виклики як здача модулів, навчальна сесія, участь у змаганнях чи публічні виступи, якщо це стосується їх позаурочних занять, хоч і є стресовими і підвищують їх ситуативну тривожність, але не так сильно як для студентів другої групи. При цьому майже у всіх групах показники ситуативної тривожності дещо нижчі за особистісну, які так чи інакше стабілізуються на етапі адаптації до певних стресових умов (ефект звикання).

Дослідження потребова-мотиваційної сфери учасників експерименту засвідчило, що середні значення показника потреби в домінуванні у всіх групах приблизно однакові (63,8 та 56,2), але в індивідуальному плані вони значно вищі у тих студентів, які мають високі домагання в навчанні чи громадській діяльності. На нашу думку, у таких учасників потреба домінування опосередкована високою потребою в афіліації. Вони прагнуть визнання своїх досягнень та прихильності та поваги з боку оточуючих.

На нашу думку, менш успішні студенти з високим рівнем афіліації взаємодіють із оточуючими більшою мірою для того, щоб задовольнити потребу у приналежності, тоді як більш успішні – для того, щоб у цій взаємодії знизити рівень стресу. В результаті опрацювання отриманих даних стало зрозуміло, що потреба в афіліації зростає, якщо суб'єкт потрапляє в потенційно небезпечну стресову ситуацію (здача модулів, екзаменів, участь у конкурсах, змаганнях тощо). При цьому «Спільнота інших людей дає змогу перевірити обраний спосіб поведінки та характер реакцій на складну та небезпечну ситуацію» [33, с. 143].

Отримані дані свідчать також про те, що середні значення показників потреби у досягненні у всіх групах також є приблизно однаковими. Лише у дуже успішних учасників вони дещо вищі (49,0), що, на нашу думку, швидше за все пов'язано з мотивом уникнення невдач.

Отже, велика потреба студентів у афіліації компенсує низький рівень потреби в досягненнях, одночасно задовольняючи їх прагнення до соціального визнання. Це, своєю чергою, сприяє більшій схильності до конформізму серед учасників і робить їх менш стійкими до стресових ситуацій. Таким чином, високі показники потреби в домінуванні, афіліації та досягненні стають

додатковими стресовими факторами для студентів усіх груп.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження показника рівня суб'єктивного контролю, який безпосередньо відображає рефлексивний шар свідомості особистості.

Якщо індивід бере на себе відповідальність за події, що відбуваються в його житті, то це свідчить про наявність внутрішнього контролю (інтернальності). У такому разі людина вважає, що її дії та рішення безпосередньо впливають на результат ситуації. Натомість, коли особа схильна перекладати відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, це вказує на зовнішню локалізацію контролю (екстернальність). Людям з екстернальним типом контролю властиві вища тривожність, схильність до депресії та почуття безпорадності, оскільки вони відчують, що не можуть контролювати ситуацію та події навколо них. Нагадаємо, що ми у своєму дослідженні виходили з позиції про те, що отримані значення менше 55 вказують на інтернальний, а значення більше 55 – екстернальний рівень контролю учасника. Ми висунули гіпотезу про те, що чим вище у студентів рівень суб'єктивного контролю (інтернальність), то більше він стресостійкий.

Отримані нами результати засвідчили, що переважаюча частина учасників і контрольної, і експериментальної групи має екстернальний рівень контролю. Зіштовхуючись з невдачами у навчанні чи соціальному житті вони сильні до звинувачення інших у них. Інтерналами ж є лише невелика частина студентів, котрі мають високий рівень успішності. Це підтверджує думку науковців про те, що «Екстернальний локус-контроль формує орієнтацію стан, а інтернальний – на результат. При цьому перший контроль відіграє роль захисного механізму, який, знімаючи відповідальність з особи за невдачі, дозволяє їй адаптуватися до постійних зовнішніх негативних оцінок оточуючих та зберігати свою самоповагу» [45, с. 108], що також підтверджують результати дослідження.

Отже, у більшості студентів різного рівня навчальної та соціальної успішності спостерігається екстернальний тип суб'єктивного контролю, коли невдачі вони схильні пов'язувати із зовнішніми обставинами. Це свідчить про те, що молодим людям властиво перекладати відповідальність за свої невдачі на фактори, які вони не можуть контролювати. Натомість інтернальний тип контролю є значно менш вираженим у досліджуваній вибірці. Така тенденція

може свідчити про те, що багато студентів охоче приписують собі здобутки, наголошуючи на своїх досягненнях у очах суспільства, однак рідко аналізують причини своїх невдач. Це може вказувати на недостатню рефлексію щодо власної діяльності та відсутність глибокого усвідомлення власних помилок і слабких сторін у житті та навчанні.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення рівня захисної рефлексії.

Відтак з'ясовано, що низькі значення показників обсягу захисної рефлексії зафіксовано у студентів, які мають середній рівень успішності. Також їх демонструють учасники, які частіше потрапляли у стресові ситуації, а відтак звикли до них. Емоції образи, сорому, невдач, провини поступово зникають, якщо людина з дня на день потрапляє у некомфортні для неї умови, що говорить про адаптацію до цього процесу.

Зростання показників рівня захисної рефлексії, що фіксується у значимих та відповідальних ситуаціях, ймовірно, відбувається у студентів через високу значущість цих подій, що природно ними не усвідомлюється.

За результатами досліджень, найбільші показники рівня захисної рефлексії на фоні сорому спостерігаються у студентів, які є «хорошистами», але прагнуть потрапити до категорії відмінників (46,2). У цій групі також зафіксовано високий рівень захисної рефлексії, зумовлений страхом перед невдачею. Злегка нижчі значення цього показника виявлено у студентів, які є «середняками» (40,1). Ці результати підтверджують нашу гіпотезу, що рівень захисної рефлексії на фоні сорому зростає в залежності від стабільності навчальних досягнень та прагнення досягти високого статусу у навчальній та суспільній діяльності.

Цікаві результати також були виявлені при аналізі даних дослідження психоемоційного напруження.

Так, студенти, які мають низький рівень успішності, перед відповідальними подіями (модулями, екзаменами тощо) перебувають у стані помірної активності – вони відносно спокійні, дещо мляві, малотривожні та малоагресивні; достатньо працездатні, але погано вмотивовані, мають хороший сон та апетит.

Але перед самою подією їх настрій різко змінюється. Більшість (78,4%)

стає надмірно активними, оптимістично налаштованими, в них відмінний настрій, високий рівень працездатності, може бути помічені ознаки ейфорії, але без втрати правильної оцінки ситуації тощо.

Переважає частина студентів з середнім рівнем успішності (85%)напередодні важливих подій перебувають у стані підвищеної активності, який продовжується аж до самого завершення ситуації, але на відміну від стану підвищеного настрою та працездатності, ці учасники стають дратівливими, агресивними, можуть мати порушення сну чи апетиту.

Учасники з високим рівнем успішності за день до важливої події перебувають у стані підвищеної активності, однак, коли подія настає, ця активність трансформується в стрес, який триває до самого завершення (81,7%). Якщо ситуація складається не на їх користь, то у більшості випадків (66,8%) стрес може перерости в депресивний стан. Вірогідно, на цей емоційний стан впливає рівень захисної рефлексії, зумовлений почуттям сорому, а також висока значущість події для учасників. Це може свідчити про те, що підвищена значущість ситуації та страх перед невдачею активують сильні захисні механізми, які в умовах стресу можуть сприяти розвитку депресивних симптомів.

Таким чином, на етапах адаптації до стресових умов, пов'язаних з необхідністю участі у важливих подіях, в успішних студентів спостерігається підвищена реакція активності, а їхня психофізіологічна активність зростає. Водночас, коли вони досягають стабільних успіхів, рівень цієї активності знижується, що свідчить про стабільність та зменшення стресового навантаження.

Найбільші крайнощі реакцій активності, які можуть призвести до нервово-психічного виснаження, спостерігаються у студентів середнього рівня успішності, але які хочуть досягнути значних результатів. Це, ймовірно, найбільш напружені етапи адаптації, коли основне навантаження лягає на психіку учасників, і саме в ці періоди виникає максимальний ризик перенавантаження.

За нашими спостереженнями, однакові психоемоційні навантаження можуть мати різний вплив на студентів через індивідуальні особливості їхньої чутливості до стресу. У деяких випадках це призводить до розвитку ефективної

реакції, що допомагає підвищити загальну тренованість організму, його резистентність та активність захисних систем. В інших – до реакції активації, що значно підвищує ефективність підготовчого процесу, але може мати небажані наслідки, якщо не контролюється. У третіх випадках ці навантаження викликають стресові реакції, що можуть призвести не тільки до погіршення результатів навчання, а й до серйозних проблем зі здоров'ям.

На нашу думку, цей феномен можна пояснити недостатньою зрілістю структурних компонентів особистості студентів, що визначають їхній рівень стійкості до стресу. Високий рівень стресу може бути наслідком незрілості психоемоційної сфери, що впливає на здатність ефективно адаптуватися до високих вимог та ситуацій невизначеності.

З метою перевірки гіпотези про те, що саногенна рефлексія може сприяти підвищенню стресостійкості та резильєнтності студентів у складних умовах, ми організували курс навчання з освоєння її технік і прийомів. Після завершення курсу серед студентів експериментальних груп було зафіксовано значні зміни у показниках стійкості до стресу. Зокрема, результати показали значне зниження середніх значень ситуативної тривожності з 38,4 до 30,6 та особистісної тривожності з 35,7 до 31,8 у учасників експериментальної групи.

Також спостерігалось зниження середніх значень показників потреби в домінуванні (з 63,8 до 51,4) та афіліації (з 56,2 до 49,4), а ось показник потреби у досягненні зріс з 41,3 до 49,0. Крім того, статистично значуще збільшилися показники інтернальності, як щодо досягнень (з 43,3 до 59,3), так і щодо невдач (з 35,3 до 44,7). Це свідчить про те, що студенти, які пройшли курс саногенної рефлексії, почали більш свідомо сприймати свою відповідальність за результати навчання і змінили ставлення до подій у своєму житті.

Не менш важливими є зміни в показниках захисної рефлексії. Статистично значуще знизилися середні значення показників, таких як обсяг захисної рефлексії на почуття образи (з 29,4 до 21,5), сорому (з 32,9 до 23,5), провини (з 34,8 до 25,7) та агресії проти інших (з 37,2 до 26,5). Крім того, було зафіксовано статистично значуще збільшення показника саногенного мислення з 32,6 до 42,7.

Ці зміни підтверджують ефективність саногенної рефлексії як інструменту, який допомагає студентам не тільки знижувати рівень стресу та тривожності, а й змінювати ставлення до своїх досягнень та невдач, а також покращувати їхню

здатність до саморегуляції у складних ситуаціях, а відтак формувати резильєнтність.

В результаті проведеного навчання також відбулися зміни за іншими показниками, зокрема у когнітивно-емотивному тесті. Так, статистично значуще знизилися середні значення показників обсягу захисної рефлексії: страх невдачі з 36,8 до 24,8, почуття образи з 37,2 до 23,8, почуття провини з 36,9 до 24,4, а також почуття сорому з 45,2 до 36,1. Одночасно збільшилось середнє значення показника саногенного мислення з 44,5 до 56,7. Крім того, статистично значуще зменшилися показники психічних захистів, таких як проєкція на інших (з 36,9 до 29,6), захист від страху невдачі (з 36,9 до 23,1), захист від почуття образи (з 36,8 до 24,7), а також захист від заздрощів (з 44,5 до 36,1).

Виходячи з нормальних значень показників когнітивно-емотивного тесту, можна зазначити, що у студентів експериментальної групи більшість показників після навчання саногенної рефлексії перейшли до нормальних значень. Це підтверджує ефективність даного методу для підвищення стресостійкості.

Перейдемо до аналізу динаміки змін показників стійкості до стресу у контрольній групі. Як ми вже згадували, заняття з саногенної рефлексії з цією групою не проводилися.

Загалом, у контрольній групі статистично значущих змін за жодним параметром не було виявлено. Під час повторної діагностики середні показники ситуативної та особистісної тривожності залишилися на тому ж рівні. Лише незначно знизився середній показник потреби в афіліації (з 64,1 до 62,1). Також було зафіксовано незначне зростання інтернальності досягнень (з 66,2 до 68,0) та інтернальності невдач (з 52,4 до 50,7). Ці зміни не є статистично значущими і, ймовірно, зумовлені самооцінкою учасників після повторної діагностики.

Що стосується психічних захистів, то було зафіксовано незначне збільшення середніх значень таких показників, як раціоналізація знецінення об'єкта (з 14,1 до 18,2) і самозниження «Я» (з 13,2 до 16,1). Однак, на наш погляд, ці зміни можна пояснити впливом повторного проходження когнітивно-емотивного тесту, а не конкретно ефектом саногенної рефлексії, оскільки у контрольній групі ці методи не застосовувалися.

Перейдемо до аналізу змін рівня психічної напруги у контрольній та експериментальних групах. У групах, де проводилося навчання саногенної рефлексії, рівень психічної напруги значно знизився – з 47,6 до 109,4 балів, що свідчить про значну зміну в стресостійкості учасників. У контрольній групі ж рівень психічної напруги зменшився незначно – з 112,9 до 105,3 балів, що підтверджує відсутність значних змін без втручання методів саногенної рефлексії.

Щодо динаміки змін адаптаційних реакцій, то результати дослідження показали, що в учасників експериментальної групи, після навчання саногенної рефлексії, спостерігалися значні зміни в адаптаційних реакціях. За день до значимих і важливих подій у студентів експериментальної групи з реакції підвищеної активації перемістились до реакції спокійної активації. Це свідчить про те, що навчання саногенної рефлексії допомогло знизити рівень тривожності і стресу, а також забезпечило більш контрольований підхід до майбутніх випробувань. Під час самого випробування рівень адаптаційної реакції змістився з переактивації на підвищену, а після неї – з реакції надактивності на спокійну фазу.

Отож, зміни, що відбулися у студентів експериментальної групи, вказують на покращення рефлексивного рівня ставлення до стресових ситуацій, зокрема до невдач і успіхів у умовах невизначеності. Це може бути результатом зниження захисної рефлексії від сорому та зміни ставлення до результатів. Своєю чергою, у контрольній групі не було зафіксовано таких змін.

В цілому, результати експерименту демонструють, що застосування методів саногенної рефлексії сприяє значному зниженню психічної напруги, поліпшенню адаптаційних реакцій та підвищенню резильєнтності особистості в складних умовах життєдіяльності.

ВИСНОВОК

Ситуація соціальної невизначеності, в якій нині опинилася вся наша країна, змушує кожного з нас так чи інакше не лише протистояти щоденним викликам та стресам, а й шукати ефективні способи підтримки свого не лише фізичного, а й психічного здоров'я. І якщо ще декілька років назад багато науковців та практиків зосереджували свою увагу на розвитку стресостійкості особистості, то останнім часом все частіше звертаються до поняття резильєнтності. Нині доведено, що обидва є двома різними, але взаємопов'язаними аспектами адаптації до стресу. Перша слугує певним бар'єром, що захищає від надмірного впливу стресових чинників, тоді як резильєнтність є динамічним механізмом адаптації, який дозволяє не тільки йому протистояти, але й використовувати його для особистісного зростання.

Зважаючи на те, що резильєнтність як стала об'єктом наукового дослідження не так давно, науковці досі знаходяться у пошуках відповіді на питання, які зовнішні умови та внутрішні чинники є визначальними у її формування.

Проведений аналіз досліджень з даної проблематики засвідчив, що саме сім'я відіграє центральну роль у ранньому дитинстві, забезпечуючи емоційну стабільність, відчуття безпеки та є передумовою для розвитку самооцінки. Зокрема, взаємини з батьками, їхні цінності, виховний стиль та рівень підтримки закладають основи для адаптації до стресу та розвитку стійкості перед труднощами. Наприклад, наявність емоційного зв'язку з матір'ю сприяє формуванню базового рівня довіри до світу, а залученість батька допомагає розвивати впевненість та самодисципліну, що, в свою чергу, зміцнює стресостійкість та формує резильєнтність особистості.

Однак сімейне середовище лише одна з мов, що впливає на резильєнтність. Соціальне оточення поза межами сім'ї набуває великого значення у підлітковому віці та в ранньому дорослому періоді. Друзі та однолітки надають емоційну підтримку, впливають на моделювання поведінки і допомагають розвивати соціальні навички, такі як комунікація, співпраця та конструктивне вирішення конфліктів.

Культурні фактори та соціальні норми додають ще один шар впливу на розвиток життєстійкості. Наприклад, у колективістських культурах, де важлива

підтримка та взаємодопомога, особистість може легше знаходити підтримку та відчувати причетність до спільноти, що знижує рівень стресу. Релігійні або духовні практики також можуть надавати відчуття сенсу та знижувати тривожність, допомагаючи особистості знаходити смисл навіть у складних життєвих обставинах.

Важливо зазначити, що навіть за умови неблагополучного сімейного оточення, особистість здатна компенсувати цей дефіцит за рахунок соціальних зв'язків, освітніх можливостей та внутрішніх ресурсів. Навчання навичкам управління стресом, участь у громадських заходах, волонтерство та інші види діяльності, що розвивають особистісні навички, допомагають підвищити резильєнтність, навіть якщо раннє дитинство не забезпечило належної підтримки.

Звичайно, у цьому процесі також значну роль відіграють і внутрішні ресурси, які криються в типологічних рисах особистості. Темперамент, рівень емоційного інтелекту, самооцінка та здатність до саморефлексії, також визначають, як особистість реагуватиме на стресові події та труднощі.

Таким чином, розвиток резильєнтності та стресостійкості є динамічним процесом, на який впливають як внутрішні риси особистості, так і зовнішні соціальні та культурні фактори.

У роботі також детально розглянуто основні підходи, стратегії та техніки розвитку та формування резильєнтності. Зокрема, в процесі емпіричного дослідження було встановлено, що одним з найбільш ефективних підходів є комплекс, орієнтований на розвиток саногенної рефлексії. Такий підхід сприяє покращенню саморегуляції, формуванню впевненості та розширенню можливостей для успішного управління емоціями. Саногенна рефлексія допомагає оптимізувати взаємодію структурних компонентів особистості, оскільки правильна когнітивна оцінка емоцій у соціальному контексті та джерел цих емоцій дозволяє вибрати адекватні стратегії поведінки.

На відміну від патогенного, саногенний (прогресивно-продуктивний) шлях емоційної регуляції полягає в переосмисленні негативних стереотипів мислення та поведінки. За допомогою спеціальних алгоритмів особа вчиться правильно розуміти труднощі психологічного характеру, що виникають у повсякденному житті. Це дозволяє ефективніше адаптуватися до змін та знижує негативний

вплив стресових факторів, сприяючи зростанню резильєнтності.

Розроблена програма, яка передбачала засвоєння учасниками експерименту теоретичних знань та практичних навичок саногенної рефлексії, продемонструвала свою високу ефективність. У студентів експериментальних груп спостерігалось зниження показників потреби в досягненнях, а також інтернальності щодо невдач. Крім того, значно зменшилися рівні ситуативної та особистісної тривожності, знизилася психічна напруга, а також спостерігалось зменшення вираженості адаптаційних реакцій, що включають стрес та реакції підвищеної активації, спричинені тренуванням. З огляду на ці результати можна стверджувати, що саногенна рефлексія є важливим чинником особистісного розвитку, ефективної адаптації та управління негативними емоційними станами. У контексті нашого дослідження це є яскравим проявом резильєнтності, оскільки сприяє підвищенню здатності особистості до ефективного подолання стресових ситуацій і емоційних труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверінцев С. Софія-Логос. Словник. К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2007. 650 с.
2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2008. 468 с.
3. Баумкетнер Н. Стресостійкість як психодуховний ресурс особистості. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації. Тернопіль, 2022. Т. 1. С. 142-145.
4. Безлюдна В. Батьківське ставлення і його вплив на формування особистості дитини (погляди американських фахівців). Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2008. № 25. С. 121-125.
5. Берегова Н. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 10-15.
6. Бозоян М. А. Смишловиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(1). С. 122-133.
7. Васик Н. Стрес та особливості стресостійкості в сучасних умовах розвитку суспільства. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації. Тернопіль, 2022. Т. 1. С. 212-215.
8. Власова О. І. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Вип. 2. С. 41 – 46.
9. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 57. С. 64–68.
10. Гірняк А., Гірняк Г. Психологічні чинники прийняття ідеї війни у суспільній свідомості громадян країни-агресора. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. 2024. С. 1-6.
11. Гончар Л. В. Тенденції формування батьківсько-дитячих взаємин у сучасній українській родині. Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. 2016. Вип. 71(2). С. 48-52.
12. ГоулманДеніел. Емоційний інтелект / Д. Гоулман ; пер. з англ. С.

Л. Гуменицька. Харків: Віват, 2019. 512 с.

13. Гресь Анна. Розвиток емоційного інтелекту. 3-4 роки / А. Гресь ; іл. Н. Лук'янова. 2-ге вид. Харків: Основа, 2020. 80 с.

14. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 25-41

15. Завацький Ю. А. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя / Ю. А. Завацький, Н. Є. Завацька, О. В. Федорова, Л. Б. Царенок, К. О. Волох. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(2). С. 404-410.

16. Іванова Є. Відображення сімейної ситуації як фактор розвитку емоційного інтелекту підлітка. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ: КНУ, 2015. Вип. 1 (3). С. 54-57.

17. Інноваційна та ефективна методика лікування тривожних розладів на основі когнітивно-поведінкової терапії. URL: http://psychologis.com.ua/navyki_preodoleniya_stressa_

18. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 49-57.

19. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Алерта, 2019. 112 с.

20. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету. 2010. № 14 (17). С. 54–65.

21. Кокун О.М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій / О. Кокун, Дубчак Г. SocialandHumanSciences. Polish-Ukrainianscientificjournal. 2016. № 03 (11).

22. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7 (36). «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–117.

23. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

24. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54.

25. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.
26. Кулакевич Т. В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. № 5. С. 35–47.
27. Курова А. В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. 2021. випуск 32. С. 198–202.
28. Лемко Г. І. Значення сім'ї у формування самооцінки дитини / Г. І. Лемко, І. Я. Дідух. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. Вип. 87. С. 45–48.
29. Лящ О. П. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості / О. П. Лящ, О. В. Хуртенко, С. В. Марчук. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 4. С. 79–86.
30. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. Вип. 1. С. 28–33.
31. Навроцька К., Злепко С., Тимчик С. Удосконалення процесу оцінювання стресу за допомогою когнітивної функції. Вісник Тернопіль. нац. техн. ун-ту. 2015. Т. 77, № 1. С. 219–228.
32. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Red. Jacek Mrozek, Oksana Homotiuk, Oksana Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3., p. 97 – 105.
33. Немирюк Ю. Резильєнтність як інструмент подолання страху і тривожних станів у дітей. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 лист. 2023 року / Західноукр. нац. ун-т [та ін.]. Тернопіль, 2023. С. 141–144.
34. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
35. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету

імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172.

36. Павлик Наталія. Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: розвиток стресостійкості. Наука і суспільство. 2013. № 9/10. С. 35-44.

37. Панасенко Е. Когнитивні ресурси підвищення стресостійкості особистості в умовах сучасних глобалізаційних викликів. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації. Тернопіль, 2022. Т. 1. С. 69-73.

38. Потапчук Є. М. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах / Є. М. Потапчук, О. Р. Поліщук. Психологічний журнал. 2023. Вип. 11. С. 45-52.

39. Психодіагностичні тести. URL: <https://www.italiasposato.it/services/psychodiagnostic-tests/>

40. Сельє Г. Стресс без дистресса. URL: <http://www.rulit.net/books>

41. Семінович Алла. Психологічне здоров'я дитини – шлях до формування гармонійної особистості. Безпека життєдіяльності. 2014. № 4. С. 2-3.

42. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2022. Вип. 18. С. 64-75.

43. Сопівник І. В. Змістові аспекти підготовки майбутніх фахівців із соціальної роботи до формування резильєнтності сімей / І. В. Сопівник, С. Р. Сопівник. Humanitarianstudios: pedagogics, psychology, philosophy . 2022. Vol. 13, no. 4. С. 54-59.

44. Стельмашук Х. Р. Психологічні аспекти формування довірливих стосунків у дітей-сиріт як одна з умов стресостійкості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 539-550.

45. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

46. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / [за ред. О.М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.

47. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76. с.

48. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія

«Психологічні науки». 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6(2)_30).

49. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35-40.

50. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2017. Вип. 62. С. 35-38.: URL: <http://nbuv.gov.ua>

51. Anholt R., Boersma F.K. Resilience. Domainsofresilienceforcomplexinterconnectedsystems / I. Linkov, M.-V. Florin, B.D. Trump (Eds.). Lausanne: InternationalRiskGovernanceCenter, 2018. V. 2. P. 25-32.

52. Bhamra R., Dani S., Bunard K. Resilience: theconcept, a literaturereviewandfuturesdirections. InternationalJournalofProductionResearch. 2011. V. 49 (18). P. 5375–5393.

53. BoonH.J., Cottrell A., King D., StevensonR.B., Millar J. Bronfenbrenner'sbioecologicaltheoryformodelingcommunityresiliencetonnaturaldisasters. NaturalHazards. 2012. V. 60. P. 381–408.

54. Frankl V. Man'sSearchForMeaning: TheclassictributetohopefromtheHolocaust. ViktorFrankl. London. Sydney. Auckland. Johannesburg:Rider,2004. 60 p.

55. Frenkel-Brunswik E. Intoleranceofambiguityasanemotionalperceptualpersonalityvariable. JournalofPersonality. 1948. Vol. 18. P. 108–143.

56. Hofstede G. Culture'sConsequences. USA : Sage, 1980. 328 p.

57. Jüttner U., Maklan S. Supplychainresilienceintheglobalfinancialcrisis: anempiricalstudy. SupplyChainManagement. 2011. V. 16 (4). P. 246-259.

58. Linkov I., TrumpB.D. TheScienceandPracticeofResilience. Cham: Springer, 2019.

59. Lynch M., Cicchetti D. Anecological-transactionalanalysisofchildrenandcontexts: Thelongitudinalinterplayamongchildmaltreatment, communityviolence, andchildren'ssymptomatology. DevelopmentandPsychopathology. 1998. V. 10. P. 235–257.

60. MastenA.S., CoatsworthJ.D.

The development of competence in favorable and unfavorable environments:

Lessons from research on successful children. *American Psychologist*. 1998. V. 53. P. 205-220.

61. Walker J., Cooper M. Genealogies of resilience: From systems ecology to the political economy of crisis adaptation. *Security Dialogue*. 2011. V. 42 (2). P. 143–160.