

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра диференціальної і спеціальної психології

(повна назва кафедри)

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічна ресурсність особистості в умовах війни в Україні»

«Psychological resourcefulness of personality under conditions of war in Ukraine»

Виконала: здобувачка денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Перепічко Анастасія Олександрівна

Керівник к.психол.н., ст.викладач

Бабій О.І. \_\_\_\_\_

Рецензент к. психол .н., доц.кафедри практичної та

клінічної психології Данілова О. С.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Захищено на засіданні ЕК

протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(за національною шкалою, шкалою  
ECTS, бали)

Завідувач кафедри диференціальної і

спеціальної психології, д.психол.н.,

професор. Н.В. Родіна

Голова ЕК

\_\_\_\_\_

(підпис)

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b>	6
1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічної ресурсності особистості	6
1.2. Аналіз складових психологічної ресурсності особистості	12
Висновки до 1 розділу	19
<b>РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>	21
2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження	21
2.2. Аналіз і обробка результатів	23
2.3. Рекомендації щодо способів підвищення психологічної стійкості та ресурсності населення.	48
Висновки до 2 розділу	52
<b>ВИСНОВКИ</b>	57
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	59

## ВСТУП

У сучасних умовах війни, яка триває в Україні, питання психологічного здоров'я та гармонійності особистості набувають особливої важливості. Сучасні виклики, такі як постійний стрес, загроза життю, втрати близьких та руйнування житла, значно впливають на психологічний стан громадян. Вивчення гармонійності особистості в цих умовах дозволяє краще зрозуміти, як люди адаптуються до таких надзвичайних ситуацій та які внутрішні й зовнішні ресурси вони використовують для подолання стресу та підтримки свого психічного здоров'я.

Гармонійність особистості є важливою складовою психічного здоров'я, що відображає здатність людини ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, підтримувати внутрішню рівновагу та реалізовувати свої потенціали. Умови війни ставлять перед особистістю безліч викликів, що вимагають мобілізації всіх доступних ресурсів. Вивчення гармонійності особистості дозволяє виявити, які саме психологічні, емоційні та соціальні фактори сприяють успішній адаптації до екстремальних умов.

Питання структури особистості досліджували як закордонні, так і вітчизняні вчені, такі як І.Д. Бех, С.Л. Рубінштейн, О.О. Бодальов, Л.С. Виготський, Є.Є. Бабанський, Ю.С. Симанюк, Б.Г. Ананьєв, К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Е. Еріксон, К. Роджерс, У. Джеймс, Ч. Кулі та інші.

Зростання рівня стресу та психологічних розладів серед населення в умовах війни підкреслює необхідність розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я. Гармонійність особистості виступає важливим фактором, що допомагає знижувати рівень стресу та покращувати загальне благополуччя. Вивчення цього феномену дозволяє розробити програми психологічної підтримки, які спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її здатності адаптуватися до складних життєвих умов.

Дослідження гармонійності особистості в умовах війни також має важливе практичне значення для розробки та впровадження програм реабілітації та психологічної підтримки для постраждалих від воєнних дій. Виявлення ключових факторів, які сприяють психологічній стійкості та гармонійності, дозволяє створювати більш ефективні методики та підходи до роботи з населенням, що переживає важкі життєві обставини. Важливим аспектом є також врахування культурних та соціальних особливостей українського суспільства при розробці програм підтримки. Умови війни, специфічні для України, вимагають особливого підходу до вивчення та підтримки гармонійності особистості. Це включає врахування традицій, цінностей та специфіки міжособистісних стосунків, що може значно впливати на ефективність психологічної підтримки.

Узагальнюючи, можна зазначити, що актуальність дослідження обумовлена необхідністю підтримки психологічного благополуччя не лише постраждалих від війни, але й тих, хто надає допомогу: волонтерів, медиків, соціальних працівників та інших фахівців. Їхній психологічний стан також зазнає значних випробувань, тому розробка ефективних стратегій підтримки гармонійності особистості є критично важливою.

**Мета дослідження.** Мета нашого дослідження полягає у проведенні комплексного теоретичного та емпіричного аналізу особливостей гармонійності особистості громадян України в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:
2. Провести теоретичний аналіз концепцій гармонійності особистості.
3. Розробити методологічну основу для вивчення гармонійності особистості та оцінки здорових поведінкових реакцій.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження гармонійності особистості громадян України.

5. Проаналізувати та інтерпретувати зібрані дані за допомогою статистичних методів.

**Об'єкт дослідження.** Об'єктом дослідження є гармонійність особистості громадян України в умовах війни.

**Предмет дослідження.** Предметом дослідження є особливості гармонійності особистості та здорових поведінкових реакцій громадян України, які перебувають в умовах війни.

**Методи дослідження.** Для дослідження використовувалися наступні методи: методика «Опитувальник «Інтегральна гармонійність особистості ІПЛ-3», методика WOCQ (в модифікації Н.В. Родіної), статистичні методи аналізу.

**Організація і база проведення емпіричної роботи.** Для залучення учасників дослідження електронні опитувальники були розіслані через інтернет-чати громадянам України, які перебували як в країні, так і за кордоном. Участь у дослідженні була добровільною. Усього в дослідженні взяли участь 31 особа: 22 жінки та 9 чоловіків віком від 19 до 64 років.

**Практичне значення роботи.** Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій щодо покращення гармонійності особистості та здорових поведінкових реакцій, що можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки. Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для надання допомоги громадянам України, які перебувають в умовах війни.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох підрозділів, висновків та переліку літератури (41 з них 19 іноземною мовою). Загальний обсяг 58 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічної ресурсності особистості

Психологічна ресурсність - це поняття, яке описує здатність особистості використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів, досягнення мети та підвищення життєвого задоволення [25]. Це своєрідний "арсенал" психологічних інструментів та здібностей, які допомагають особистості адаптуватися до змінних умов, ефективно реагувати на стресові ситуації та досягати успіху в різних сферах життя [26]

Психологічна ресурсність особистості відображається в її здатності ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів, досягнення мети і підвищення життєвого задоволення. Цей феномен відображає індивідуальні внутрішні сили та здібності, які допомагають особистості адаптуватися до змінних вимог середовища.

Теоретичний аналіз феномену психологічної ресурсності особистості є ключовим етапом у розумінні та вивченні психологічних особливостей, які дозволяють індивіду адаптуватися до викликів, подолати стрес та досягти успіху в житті. Цей аналіз базується на різних теоретичних концепціях та підходах, які спрямовані на вивчення різних аспектів психологічної ресурсності.

Однією з ключових теорій, яка впливає на розуміння психологічної ресурсності, є теорія саморегуляції [22]. Згідно з цією теорією, люди мають здатність контролювати свої думки, емоції та поведінку, що дозволяє їм ефективно реагувати на стресові ситуації та досягати своїх цілей.

Теорія саморегуляції є важливою теоретичною концепцією в сучасній психології, яка досліджує здатність особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку для досягнення мети, адаптації до оточуючого середовища. А також дозволяє їм ефективно реагувати на стресові ситуації та досягати своїх цілей.

Теорія саморегуляції надає важливі відомості про механізми контролю та регуляції власної поведінки та мислення. Розуміння цих механізмів може допомогти покращити ефективність у досягненні цілей, знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень життєвого задоволення [22].

Інша важлива теорія, пов'язана з психологічною ресурсністю, - теорія самоефективності [27]. Згідно з нею, віра в власні можливості та впевненість у власних здібностях є ключовими факторами, що допомагають особистості подолати труднощі та досягти успіху.

Теорія самоефективності є однією з ключових концепцій в сучасній психології, що досліджує вплив віри в власні здібності на поведінку та досягнення мети. Ця теорія, як і теорія саморегуляції, була розвинута Альбертом Бандурою. Він провів значний обсяг досліджень, спрямованих на вивчення механізмів самоефективності та її впливу на людську поведінку.

Альберт Бандура розробив концепцію самоефективності на основі своєї теорії соціального навчання [27]. Згідно з його теорією, самоефективність - це віра людини в її власні здібності та впевненість у власній спроможності досягти мети чи впоратися зі складнощами. Бандура вважав, що висока самоефективність сприяє покращенню рівня саморегуляції, стимулює до цілеспрямованої діяльності та знижує рівень стресу [25].

Крім того, теорія опору також вносить свій внесок у розуміння психологічної ресурсності. Згідно з нею, люди мають здатність знаходити

позитивні сторони в негативних ситуаціях та використовувати їх для свого благополуччя.

Теорія опору - це концепція в психології, яка досліджує здатність особистості знаходити позитивні сторони в негативних або стресових ситуаціях та використовувати їх для свого благополуччя. Ця теорія розвивалася в зв'язку з дослідженнями, які виявили, що деякі люди можуть знаходити сенс та цінність в складних життєвих обставинах, навіть коли ці обставини можуть виглядати як виклик чи стрес [18].

Деякі з ключових аспектів теорії опору включають:

1. Посттравматичний ріст: Цей термін відноситься до процесу, внаслідок якого люди можуть розвиватися та зміцнюватися після негативного досвіду чи травматичних подій. Вони можуть знаходити нові цінності, глибше розуміти себе та світ, розвивати більш сильні відносини з іншими людьми [9].

2. Резилієнтність: Це здатність особистості витримувати стрес та відновлюватися після важких ситуацій. Резилієнтні люди можуть швидше адаптуватися до змін та виходити з викликів сильнішими [34].

3. Позитивна переоцінка: Цей аспект включає у себе переоцінку ситуації з позитивного боку, де людина може бачити можливості для особистісного росту та розвитку, навіть у складних обставинах.

Психологічна ресурсність особистості також аналізується через призму її внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Внутрішні ресурси включають особистісні якості, такі як воля, мотивація та емоційний інтелект, які дозволяють індивіду адаптуватися та впоратися зі стресом. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, доступ до інформації та матеріальних ресурсів, які можуть бути використані для досягнення цілей.

Теоретичний аналіз феномену психологічної ресурсності особистості допомагає краще зрозуміти, які фактори сприяють психологічному благополуччю та успішній адаптації до змін, а також створює підґрунтя для

розвитку програм та інтервенцій з підвищення рівня ресурсності у людей [28].

Ще одним із ключових теоретичних підходів до розуміння психологічної ресурсності є теорія розвитку резилієнтності.

Резилієнтність визначається як здатність особистості відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя та продовжуючи нормальне функціонування. Інші теоретичні підходи, такі як теорія самоефективності та теорія опору, також вносять свій внесок у розуміння та вимірювання психологічної ресурсності [28].

Теорія розвитку резилієнтності є однією з ключових теоретичних концепцій у сучасній психології, спрямованою на розуміння та сприяння психологічному стійкому розвитку особистості під впливом стресових умов. Основні ідеї цієї теорії виникли в контексті досліджень над дітьми та дорослими, які, незважаючи на важкі життєві обставини, зберігали свою психічну стійкість та успішно адаптувалися до них [7].

Основні принципи теорії розвитку резилієнтності включають:

1. Відновлення та зростання після стресу: Ця теорія наголошує на здатності особистості до відновлення та зростання після негативних подій чи стресових ситуацій. Вона визнає, що розвиток може відбуватися через випробування та переживання труднощів [7].

2. Соціальна підтримка: Резилієнтність розвивається в контексті взаємодії зі значущими для особистості іншими людьми, такими як родина, друзі, вчителі тощо. Сприятлива соціальна підтримка може бути ключовим фактором у зміцненні резилієнтності [30, 23].

3. Позитивна самооцінка: Особистості, які мають позитивне сприйняття себе та своїх можливостей, зазвичай виявляють вищий рівень резилієнтності. Позитивна самооцінка дозволяє їм переживати негаразди як тимчасові та подолувати їх [28].

4. **Флексибільність та адаптивність:** Резилієнтні особистості мають здатність адаптуватися до змін в своєму середовищі та швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Вони володіють гнучкістю у реагуванні на негативні події [30, 23].

5. **Підтримка внутрішніх ресурсів:** Резилієнтність розвивається також через підтримку та розвиток внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, емоційна стійкість та саморегуляція [7].

Теорія розвитку резилієнтності допомагає краще зрозуміти, як деякі люди можуть виживати та процвітати після стресових ситуацій, тоді як інші можуть відчувати значний негативний вплив на своє психічне здоров'я. Вона також надає підґрунтя для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня резилієнтності та психологічного благополуччя [32].

Тема психологічної ресурсності особистості є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства з ряду причин:

1. **Стрес та напруженість:** У сучасному світі люди зіштовхуються з різноманітними стресовими ситуаціями та викликами. Знання та розвиток психологічних ресурсів може допомогти особистості краще адаптуватися до цих умов, знижуючи рівень стресу та покращуючи загальний стан благополуччя.

2. **Ментальне здоров'я:** Зростаюча увага до питань ментального здоров'я підкреслює важливість розвитку психологічних ресурсів для запобігання розвитку психічних розладів та підтримки психологічного благополуччя.

3. **Розвиток особистості:** Розуміння та розвиток психологічних ресурсів може сприяти розвитку особистості, підвищенню самореалізації та досягненню потенціалу.

4. **Професійний успіх:** Успішна кар'єра часто пов'язана з ефективним управлінням стресом, вмінням працювати в команді та

розв'язувати проблеми. Розробка психологічних ресурсів може підвищити професійну ефективність та успіх.

5. Соціальні відносини: Посилення соціальної підтримки та взаємодії базується на розвитку психологічних ресурсів, таких як емоційний інтелект та спроможність розв'язувати конфлікти.

З огляду на ці аспекти, розвиток психологічної ресурсності є важливим завданням для освіти, психологічної практики та соціальної політики. Вивчення та підтримка цього феномену можуть сприяти створенню більш стійкого та здорового суспільства.

Отже, розвиток психологічної ресурсності особистості має величезне значення для підтримки психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального благополуччя людини [9].

Швидкі зміни в сучасному світі, що характеризуються непередбачуваністю та швидкістю, вимагають від людей гнучкості та адаптивності. Психологічна ресурсність допомагає особистості ефективно адаптуватися до нових умов, що є важливим аспектом для успішного функціонування в сучасному світі.

Зростаючий рівень стресу та психологічних розладів у суспільстві підкреслює необхідність розвитку стратегій для зміцнення психічного здоров'я. Ресурсність може слугувати захисним фактором проти психологічних проблем, допомагаючи особистості ефективно вирішувати конфліктні ситуації та подолати труднощі.

Психологічна ресурсність також впливає на здатність особистості досягати цілей та бути продуктивною у професійній сфері. Вона сприяє розвитку лідерських якостей та успіху в кар'єрі, що є важливим для стабільності та здоров'я суспільства.

Емоційний інтелект та соціальні навички, які є частиною психологічної ресурсності, важливі для побудови здорових міжособистісних відносин. Вміння розуміти та керувати емоціями, а також ефективно

взаємодіяти з іншими людьми, допомагає підтримувати позитивні взаємини та вирішувати конфлікти.

Сучасне суспільство стикається з численними соціальними викликами, такими як нерівність, міграція, екологічні кризи. Ресурсність особистості допомагає людям ефективно вирішувати ці проблеми та брати участь у соціальному житті, що сприяє стабільності та розвитку суспільства в цілому[40].

Таким чином, теоретичний аналіз феномену психологічної ресурсності особистості підкреслює важливість розвитку внутрішніх, зовнішніх та поведінкових ресурсів для ефективної адаптації та досягнення успіху в житті. Ця концепція відіграє ключову роль у розумінні психічного здоров'я, соціальних відносин, та успішної професійної діяльності. Вона актуальна в умовах сучасного світу, що характеризується швидкими змінами, стресом та складними викликами. Подальше дослідження цієї теми може допомогти в розробці програм та інтервенцій для підвищення рівня психологічної ресурсності та підтримки психічного благополуччя.

## **1.2. Аналіз складових психологічної ресурсності особистості**

Аналіз складових психологічної ресурсності особистості виявляє ключові аспекти, які визначають здатність індивіда адаптуватися до викликів життя та досягати успіху. Ці складові можна розділити на декілька категорій, які включають:

1. **Внутрішні ресурси:** Це особистісні якості, що внутрішньо притаманні особі. Сюди входять воля, мотивація, самооцінка, емоційний інтелект та інші аспекти, які дозволяють особі ефективно реагувати на стресові ситуації, приймати рішення та досягати своїх цілей.

2. **Зовнішні ресурси:** Це фактори, які знаходяться за межами індивіда, але можуть впливати на його успіх та благополуччя. Сюди

належить соціальна підтримка, доступ до інформації та матеріальних ресурсів, які можуть бути використані для досягнення поставлених цілей.

3. Поведінкові ресурси: Це конкретні стратегії та навички, які особистість використовує для вирішення проблем та досягнення успіху. Сюди входять навички планування, прийняття рішень, управління часом, а також вміння вирішувати конфлікти та ефективно спілкуватися [29].

Аналіз цих складових дозволяє краще зрозуміти, як особистість використовує різні ресурси для адаптації до викликів та досягнення успіху в житті. Це допомагає розробляти програми та методики для підвищення психологічної ресурсності, що є важливим аспектом для підтримки психічного здоров'я та досягнення особистісного розвитку.

Зважаючи на розгортання психологічної ресурсності особистості, детальний аналіз кожного її компонента є вельми важливим для розуміння механізмів її функціонування. Давайте поглибимося в кожену категорію:

1. Внутрішні ресурси:

- Воля: Це здатність особистості контролювати власну поведінку та приймати рішення навіть у складних або стресових ситуаціях.

- Мотивація: Внутрішній рушій, який підтримує індивіда в досягненні своїх цілей та прагненнях.

- Самооцінка: Це спосіб, яким особистість оцінює власні можливості, цінності та досягнення.

- Емоційний інтелект: Здатність розуміти, контролювати та виражати свої власні емоції, а також розуміти емоції інших людей.

2. Зовнішні ресурси:

- Соціальна підтримка: Це підтримка, яку особистість отримує від свого соціального оточення, такого як друзі, родина та колеги.

- Доступ до інформації: Можливість отримання необхідної інформації та знань, які допомагають у вирішенні проблем та прийнятті рішень.

- Матеріальні ресурси: Фізичні об'єкти або можливості, такі як гроші, освіта та доступ до технологій, які допомагають особистості досягати своїх цілей.

### 3. Поведінкові ресурси:

- Стратегії вирішення проблем: Методи та підходи, які використовуються особистістю для вирішення труднощів та досягнення поставлених цілей.

- Навички планування: Здатність створювати конкретні плани дій для досягнення бажаних результатів.

- Вміння вирішувати конфлікти: Здатність взаємодіяти з іншими людьми та вирішувати конфліктні ситуації шляхом пошуку компромісів та співпраці.

Розуміння та розвиток кожного з цих компонентів допомагає особистості стати більш адаптивною, успішною та здоровою в різних аспектах життя. Вивчення цих складових психологічної ресурсності дає можливість розробляти інтервенції та програми для підвищення загального рівня ресурсності та психологічного благополуччя особистості.

Крім того, психологічна ресурсність особистості складається з різноманітних компонентів, які взаємодіють для підтримки внутрішнього балансу та адаптації до викликів. До таких складових можна віднести:

1. Психологічна гнучкість: Здатність адаптуватися до змін, швидко відновлюватися після негативних подій та розвивати нові стратегії реагування.

2. Саморегуляція: Здатність контролювати свої емоції, дії та реакції на стресові ситуації, що дозволяє зберігати внутрішній спокій та продуктивність.

3. Самооцінка: Реалістичне уявлення про власні сильні та слабкі сторони, що допомагає зосередитися на розвитку та використанні внутрішніх ресурсів.

4. Соціальна підтримка: Підтримка та підтвердження з боку близьких людей, яке сприяє психологічному благополуччю та відчуттю впевненості.

5. Оптимізм: Позитивне сприйняття життя та його можливостей, що збільшує мотивацію та енергію для досягнення цілей.

Ці компоненти спільно формують психологічну ресурсність особистості, яка є ключовою для впорядкування життя, досягнення успіху та відчуття задоволення від життя.

Розглянемо детальніше кожний з цих компонентів:  
Психологічна гнучкість:

- Сутність: Це здатність особистості адаптуватися до змін у середовищі, швидко відновлюватися після стресу та вміння розвивати нові стратегії взаємодії з навколишнім світом.

- Значення: Психологічна гнучкість допомагає особистості ефективно впоратися зі складними ситуаціями, знижує рівень стресу та підвищує загальний рівень адаптації до непередбачуваних обставин.

- Приклади практичного застосування: Розвиток навичок пристосування, підтримка гнучкого мислення та вміння швидко адаптуватися до нових умов.

#### 1. Саморегуляція:

- Сутність: Здатність контролювати свої емоції, реагування та дії навіть у стресових ситуаціях, що дозволяє зберігати психологічний комфорт та продуктивність.

- Значення: Саморегуляція сприяє збереженню емоційного стану на оптимальному рівні, підвищує рівень внутрішньої гармонії та здатність реагувати на стресові ситуації конструктивно.

- Приклади практичного застосування: Медитація, дихальні вправи, методи релаксації, психологічні техніки саморегуляції емоцій.

#### 2. Самооцінка:

- Сутність: Це об'єктивне уявлення про власні сильні та слабкі сторони, що дозволяє особистості зосередитися на розвитку та використанні внутрішніх ресурсів.
- Значення: Правильна самооцінка сприяє підвищенню самосвідомості, збереженню позитивного самопочуття та підвищенню мотивації для досягнення поставлених цілей.
- Приклади практичного застосування: Ведення щоденника досягнень та прогресу, відзначення успіхів та планування подальших кроків у розвитку.

### 3. Соціальна підтримка:

- Сутність: Це підтримка та підтвердження з боку близьких людей, що сприяє психологічному благополуччю та відчуттю впевненості.
- Значення: Соціальна підтримка знижує ризик розвитку відчуття самотності, сприяє покращенню ментального здоров'я та стабілізації емоційного стану.
- Приклади практичного застосування: Проведення часу з родиною та друзями, звернення за порадою до близьких осіб, участь у групових заходах та заходах спільної діяльності.

### 4. Оптимізм:

- Сутність: Це позитивне сприйняття життя та його можливостей, що збільшує мотивацію та енергію для досягнення цілей.
- Значення: Оптимізм допомагає зберігати позитивний настрій та віру в успіх, навіть у складних ситуаціях, що сприяє стабільності та ефективності у досягненні результатів.
- Приклади практичного застосування: Практика вдячності, позитивне мислення, усвідомлення позитивних аспектів навколишнього світу та свого життя.

Загальний аналіз цих компонентів показує, що вони взаємодіють та взаємопоєднуються для формування психологічної ресурсності, яка є важливим фактором у досягненні успіху та відчуття задоволення від життя.

Кожен з них відіграє свою роль у створенні внутрішнього балансу та стабільності, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів та досягати поставлених цілей [19].

Для глибшого аналізу розглянемо взаємозв'язок із сучасними психологічними теоріями та підходами:

- Взаємозв'язок психологічної ресурсності з теорією позитивної психології: позитивна психологія, як напрям, що акцентує увагу на прагненні людини до щастя і благополуччя, тісно пов'язана з концепцією психологічної ресурсності. Дослідження в межах цього напрямку підкреслюють, що внутрішні та зовнішні ресурси сприяють розвитку таких якостей, як оптимізм, стійкість і вдячність, які є ключовими для психологічного здоров'я [21]

- Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури розширює розуміння механізмів саморегуляції та самоефективності, включаючи їх у контекст психологічної ресурсності. На думку Бандури, спостереження за успішною поведінкою інших і засвоєння соціального досвіду через моделювання можуть значно збільшити ресурсний потенціал особистості [27].

- Нейропсихологічний аспект психологічної ресурсності: сучасні нейропсихологічні дослідження показують, що активація певних ділянок мозку пов'язана з проявом ресурсності. Наприклад, активність префронтальної кори мозку корелює з кращим управлінням стресом і прийняттям рішень у складних умовах [37]

- Психологічна ресурсність і міжкультурні дослідження, розкривають відмінності у сприйнятті та використанні психологічних ресурсів у різних соціальних і культурних контекстах. Наприклад, у колективістських культурах соціальна підтримка і сімейні зв'язки можуть відігравати значущу роль у ресурсності, ніж в індивідуалістичних культурах [35, 19]

- Інтегративні підходи в психології, що об'єднують різні теоретичні моделі та методи, надають нові можливості для вивчення психологічної ресурсності. Такі підходи дають змогу комплексно оцінити вплив особистісних, соціальних і поведінкових чинників на здатність людини адаптуватися до життєвих викликів [6]

Оскільки в нашій країні триває війна, то важливим є аналіз компонентів психологічної ресурсності особистості з урахуванням воєнних дій та їхнього впливу на людину:

Військові конфлікти чинять значний вплив на психологічний стан індивідів, випробовуючи їхню стійкість та адаптивні здібності. Аналіз психологічної ресурсності в контексті війни допомагає зрозуміти, як особистість використовує доступні ресурси для подолання екстремальних умов і травматичних подій.

#### Внутрішні ресурси:

1. Стійкість (Резилієнтність): В умовах війни стійкість стає критично важливою. Це здатність індивіда відновлюватися після психологічних травм, зберігати функціональність попри стресові обставини [17, 6].

2. Адаптивність: Здатність швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і знаходити оптимальні шляхи розв'язання проблем, що виникають, є ключовою для виживання та збереження психічного здоров'я в умовах воєнного конфлікту.

3. Самоефективність: Віра у свої сили та здатність справлятися з труднощами посилює мотивацію до подолання викликів воєнного часу [26]

#### Зовнішні ресурси:

1. Соціальна підтримка: Взаємодопомога і підтримка з боку сім'ї, друзів і суспільства значно полегшують переживання труднощів, пов'язаних із військовими діями. Громадські та волонтерські організації відіграють важливу роль у забезпеченні необхідної допомоги та підтримки [28, 6]

2. Доступ до психологічної допомоги: В умовах війни важливість доступу до кваліфікованої психологічної допомоги значно зростає. Професійна допомога може допомогти впоратися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами.

#### Поведінкові ресурси

1. Копінг-стратегії: Здатність розробляти та застосовувати ефективні копінг-стратегії для зниження стресу та управління емоціями є важливою для збереження психічного здоров'я в умовах війни. Приклади включають техніки релаксації, медитації та фізичні вправи [19, 21]

2. Планування та ухвалення рішень: В умовах нестабільності та постійних змін важливо вміти швидко ухвалювати рішення та будувати довгострокові плани для адаптації до нових реалій.

Виходячи з вище сказаного, можна дійти висновку, що воєнні дії вносять корективи в психологічну ресурсність, змушуючи індивідів мобілізувати всі доступні внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до умов підвищеного ризику та невизначеності. Війна також може сприяти розвитку нових ресурсів, таких як підвищена психологічна стійкість і взаємопідтримка в суспільстві.

Розуміння і розвиток психологічної ресурсності в контексті війни має вирішальне значення для підтримки психічного здоров'я і суспільного благополуччя. Ефективне використання всіх компонентів ресурсності може допомогти індивідам і суспільствам не тільки вижити в умовах кризи, а й знайти нові можливості для зростання і розвитку після її завершення.

Таким чином, Аналіз компонентів психологічної ресурсності особистості підкреслює їхню важливість для підтримання психічного благополуччя та досягнення успіху в різних аспектах життя. Кожен із цих компонентів - психологічна гнучкість, саморегуляція, самооцінка, соціальна підтримка та оптимізм - відіграє свою унікальну роль у забезпеченні адаптації до змін, ефективного управління емоціями та діями, збереженні

внутрішньої стабільності та підтримці мотивації. Ці компоненти взаємодіють і взаємопоєднуються, утворюючи основу для психологічної сили особистості, що сприяє її успішному функціонуванню в сучасному світі.

### **Висновок до першого розділу**

Психологічна ресурсність є багатоаспектною концепцією, яка включає в себе здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для ефективного подолання життєвих викликів і стресів. Вона забезпечує адаптацію до мінливих умов і допомагає досягати особистісних і професійних цілей, навіть в умовах екстремального стресу, такого як військові конфлікти. Внутрішні ресурси, включно зі стійкістю, адаптивністю, самоефективністю та емоційним інтелектом, слугують фундаментом для особистої стійкості та здатності до саморегуляції. Вони відіграють ключову роль у підтримці психологічного благополуччя і здатності до відновлення після травм. Зовнішні ресурси, як-от соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги, забезпечують необхідну зовнішню підтримку, яка підсилює внутрішні ресурси та надає додаткові кошти для подолання труднощів. В умовах воєнних дій, соціальна підтримка та спільноти волонтерів виявляються критично важливими для виживання та психологічної стійкості населення.

Поведінкові ресурси, включно з копінг-стратегіями та навичками планування, є активними методами управління ситуаціями та стресом. Вони дають змогу індивідові не тільки реагувати на проблеми, а й активно впливати на перебіг подій, мінімізуючи негативний вплив стресових чинників.

В умовах військових конфліктів та інших кризових ситуацій психологічна ресурсність стає особливо актуальною. Війна вимагає від людей максимальної мобілізації всіх типів ресурсів для адаптації до

екстремальних умов, збереження здоров'я та функціонування в нових реаліях. Усвідомлення та розвиток компонентів психологічної ресурсності можуть допомогти в розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації для постраждалих від воєнних дій.

Насамкінець, психологічна ресурсність є ключовим елементом успішної адаптації до життєвих викликів. Її компоненти взаємодіють, формуючи стійку систему, здатну підтримувати індивіда в періоди кризи та сприяти його психологічному відновленню і зростанню. Важливо, щоб психологи, дослідники та політики продовжували розвивати розуміння і методи роботи з психологічною ресурсністю, щоб забезпечувати підтримку тим, хто стикається з серйозними життєвими випробуваннями.

Крім того, проведений аналіз показує великі відмінності у розумінні та використанні терміну "ресурси особистості" у різних наукових концепціях. Ресурси розглядаються з різних точок зору: як частина особистості та суб'єкта, фактор успішності та життєвої активності, аспект структурного функціонування, позитивний чи негативний аспект, а також як екзистенціальні можливості та їх усвідомлення. Це стимулює подальше дослідження цього явища у всій його складності.

Проте, потрібне створення загальних методологічних підходів для аналізу психологічного змісту ресурсів особистості. Важливим є розроблення єдиної визначеності терміну, що ґрунтується на відповідній системній моделі даного явища. Це сприятиме подальшому розвитку теоретичних та емпіричних досліджень.

## **РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження**

Мета нашого дослідження полягає у проведенні комплексного теоретичного та емпіричного аналізу особливостей гармонійності особистості громадян України в умовах війни. Для досягнення поставленої мети було сформовано наступну вибірку респондентів: 31 особа, з них 22 жінки та 9 чоловіків віком від 19 до 64 років. Усі учасники є громадянами України, які перебували як в країні, так і за кордоном. Участь у дослідженні була добровільною.

Дослідження було проведено через наступні етапи:

Перший етап: підготовчий. На цьому етапі було проведено аналіз теоретичних напрацювань українських та зарубіжних науковців щодо гармонійності особистості. Визначено об'єкт та предмет дослідження, сформульовано мету та завдання, а також обрано методи дослідження.

Другий етап: планування емпіричного дослідження. Розроблено детальний план емпіричного дослідження та сформовано вибірку, що дозволяє вивчити особливості гармонійності особистості та її здорові поведінкові реакції.

Третій етап: проведення емпіричного дослідження. Зібрано дані шляхом використання електронних опитувальників, які були розіслані через інтернет-чати. Респонденти заповнювали опитувальники онлайн, що дозволило зібрати дані для подальшого аналізу.

Четвертий етап: документування та аналіз результатів. Отримані дані були піддані детальному аналізу та інтерпретації з використанням статистичних методів аналізу.

Для оцінки гармонійності особистості використовувалися наступні методики: методика «Опитувальник "Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3"», методика WOCQ (у модифікації Н.В. Родіної).

Методика «Опитувальник "Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3"» була розроблена для комплексного вивчення гармонійності особистості. Основною метою є заміна кількох методик, що досліджують гармонійність різних аспектів особистості, одним діагностичним інструментом, який об'єднує всі основні показники. Методика включає 102 твердження, які оцінюють ступінь вираженості різних аспектів гармонійності особистості. Респонденти повинні оцінити кожне твердження, що дозволяє визначити наявність і вираженість гармонійних особливостей особистості.

Методика «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3» дозволяє комплексно оцінити різні аспекти гармонійності особистості. Використання цієї методики у нашому дослідженні дозволило отримати детальну картину гармонійності особистості громадян України в умовах сучасних викликів, що є важливим для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості.

Методика WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) в модифікації Н.В. Родіної призначена для вивчення стратегій подолання стресу у респондентів. Вона дозволяє визначити, які саме стратегії використовують люди у відповідь на стресові ситуації, а також оцінити ефективність цих стратегій. Методика складається з кількох шкал, кожна з яких оцінює певний аспект поведінкової та емоційної реакції на стресові ситуації. Інструкція до методики передбачає, що респонденти повинні згадати конкретну стресову ситуацію, яка сталася з ними протягом минулого тижня, і відповісти на твердження опитувальника, виходячи з того, як вони діяли в цій ситуації.

Результати методики дозволяють визначити, які стратегії подолання стресу є домінуючими у респондента, а також оцінити їхню ефективність. Високі бали на різних шкалах вказують на використання певних стратегій,

які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Аналізуючи результати, можна зробити висновки щодо психологічної стійкості респондента та його здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Методика WOCQ у модифікації Н.В. Родіної є ефективним інструментом для вивчення стратегій подолання стресу. Використання цієї методики у нашому дослідженні дозволило отримати глибоке розуміння стратегій подолання стресу у респондентів, що є важливим для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості в умовах сучасних викликів.

Отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів аналізу, таких як визначення середніх значень окремих показників та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками. На основі отриманих даних було підготовлено висновки, які базуються на результатах дослідження. Висновки включали рекомендації щодо покращення гармонійності особистості та здорових поведінкових реакцій, що можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості.

## **2.2. Аналіз і обробка результатів**

Розглянемо аналіз результатів, отриманих за допомогою методики «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3» (О.І. Моткова).

Відповідно до інтегральної шкали гармонійності особистості (рисунок 2.1), респонденти з високим рівнем (16%) мають оптимальну вираженість більшості показників гармонійності. Ці люди вважаються цілком гармонійними особистостями, хоча в них можуть бути присутні окремі не оптимізовані аспекти. Такі риси особистості допомагають їм не зупинятися

на досягнутому, продовжувати розвивати себе і робити своє життя ще більш цікавим та насиченим.

Респонденти із середнім рівнем інтегральної гармонійності особистості (81%) демонструють помірну гармонійність. У них збалансовані багато аспектів особистості, але можуть бути певні області, що потребують покращення і подальшого розвитку.

Низький рівень інтегральної гармонійності особистості, який спостерігається у 3% респондентів, може бути пов'язаний зі слабким розвитком духовних цінностей, не оптимальною організацією способу життя, нерозвиненою саморегуляцією емоцій та дій, низькою оцінкою здійснення своїх планів, відсутністю зусиль щодо гармонізації своєї особистості і життя, низькою самооцінкою своїх досягнень та можливостей, субдепресивним станом, втратою віри в себе і інтересу до життя, характерологічними особливостями та іншими факторами.

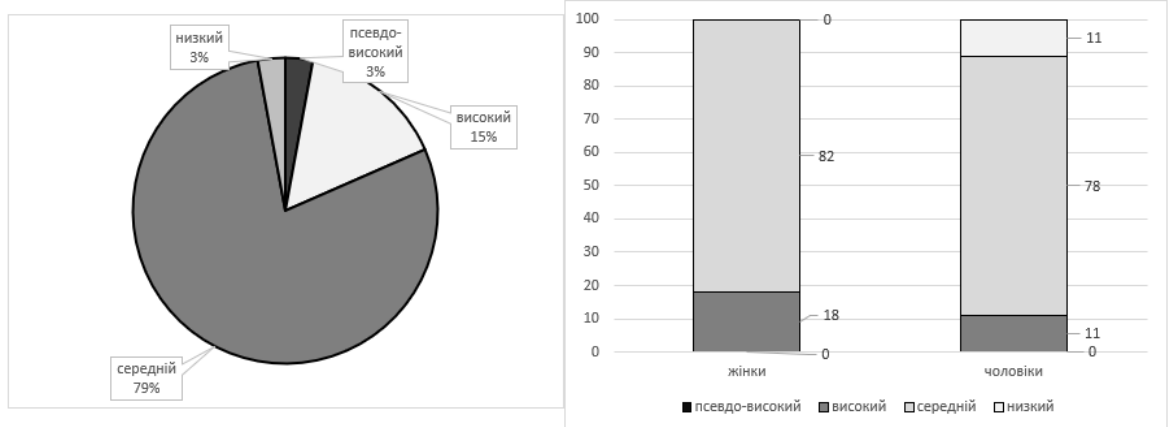


Рисунок 2.1. Розподіл даних за інтегральною шкалою «Гармонійність особистості», %.

Аналіз виявив, що жінки частіше проявляють високий рівень інтегральної гармонійності особистості (18%) порівняно з чоловіками (11%). Жінки з високою гармонійністю особистості демонструють зрілість у різних аспектах свого буття, активно займаються саморозвитком і постійно прагнуть до покращення своїх якостей.

Чоловіки ж частіше показують низький рівень інтегральної гармонійності особистості (11%) у порівнянні з жінками, у яких такі випадки відсутні (0%). У чоловіків з низьким рівнем гармонійності можуть спостерігатися проблеми з досягненням внутрішнього балансу, низька самооцінка і відсутність мотивації до активного життя. Середній рівень гармонійності серед чоловіків досягає 78%, що говорить про потребу в додаткових зусиллях щодо розвитку особистісних якостей і покращення саморегуляції.

Розглянемо дані за окремими шкалами.

Проаналізуємо дані за шкалою «Цінності особистісної гармонії» (рисунок 2.2). Спостережуваний високий рівень цінностей особистісної гармонії, визначений у більшості респондентів (52%), виражається у сильному прагненні стати більш гармонійним, врівноваженим і розумним. Ці респонденти мають розвинене почуття міри і цілісності особистості, прагнуть розвивати різні сторони свого характеру і живуть більш повноцінним життям. Вони мають широкий круг різноманітних інтересів, які оптимально поєднують, і відчують єдність зі своїм тілом і природою, злагоду з собою, людьми і природою.

Середній рівень, характерний для 39% респондентів, вказує на помірне вираження прагнення до особистісної гармонії і саморозвитку. Ці респонденти демонструють баланс між своїми інтересами і прагненням до розвитку, але їхнє прагнення до гармонії не так яскраво виражене, як у групи з високим рівнем.

Низький рівень, спостережуваний у 6% респондентів, показує слабе прагнення до особистісної гармонії. Ці респонденти задовольняються вузьким колом інтересів і склалися характером відносин з оточуючим світом, не прагнуть до саморозвитку і покращення свого внутрішнього стану.

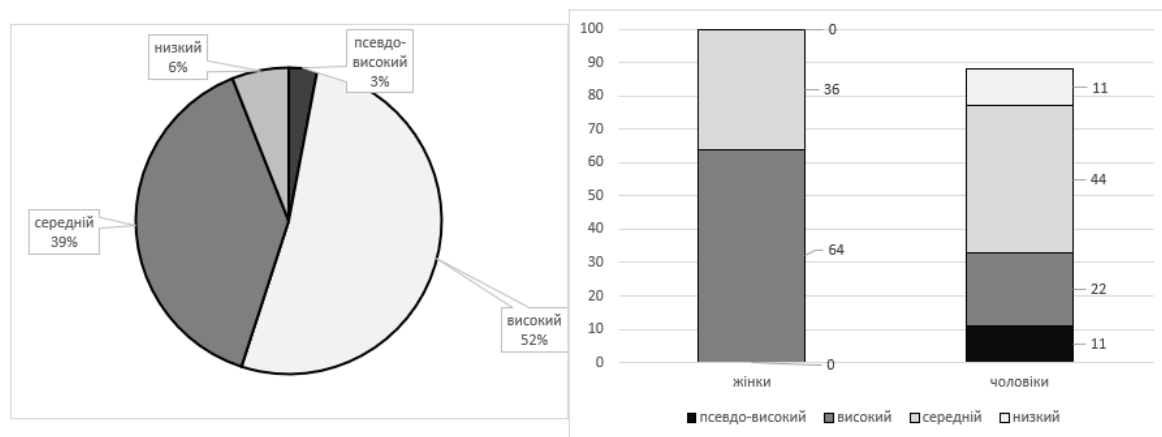


Рисунок 2.2. Розподіл даних за шкалою «Цінності особистісної гармонії», %.

Відповідно до отриманих даних, ми можемо говорити, що жінки частіше демонструють високий рівень цінностей особистісної гармонії (64%) порівняно з чоловіками (22%). Жінки з високим рівнем гармонії прагнуть до врівноваженості і розумності, активно розвивають різні сторони свого характеру і прагнуть жити більш повноцінним життям. Вони демонструють широкий круг інтересів і відчувають єдність зі своїм тілом і природою.

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють середній рівень (44%) і низький рівень (22%) цінностей особистісної гармонії. Ці респонденти менш схильні до прагнення стати більш гармонійними і задовольняються сформованими інтересами і характером відносин з оточуючим світом.

Таким чином, ми можемо сказати, що більшість респондентів мають високі і середні рівні цінностей особистісної гармонії. Жінки, як правило, демонструють більш високі рівні гармонійності порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Цінності духовні» (рисунок 2.3).

Високий рівень духовних цінностей, спостережуваний у 39% респондентів, свідчить про наявність у них розвинених моральних відносин до людей і природи, виражених естетичних оцінок і переживань, яскравих творчих проявів. Ці респонденти прагнуть до побудови обґрунтованої і реалістичної картини світу, до більш глибокого розуміння його устрою, приймають його подвійність і різноманіття.

Середній рівень, характерний для 58% респондентів, вказує на помірне вираження духовних цінностей. Ці респонденти мають моральні та естетичні цінності, але їх прагнення до творчого вираження і глибокого розуміння світу не так яскраво виражене, як у групи з високим рівнем.

Низький рівень, спостережуваний у 3% респондентів, показує слабе вираження духовних цінностей. Ці респонденти приділяють більше уваги матеріальним і утилітарним цінностям, ніж моральним, естетичним і пізнавальним. Їхнє прагнення до поглиблення розуміння устрою світу і розвитку духовних цінностей невелике.

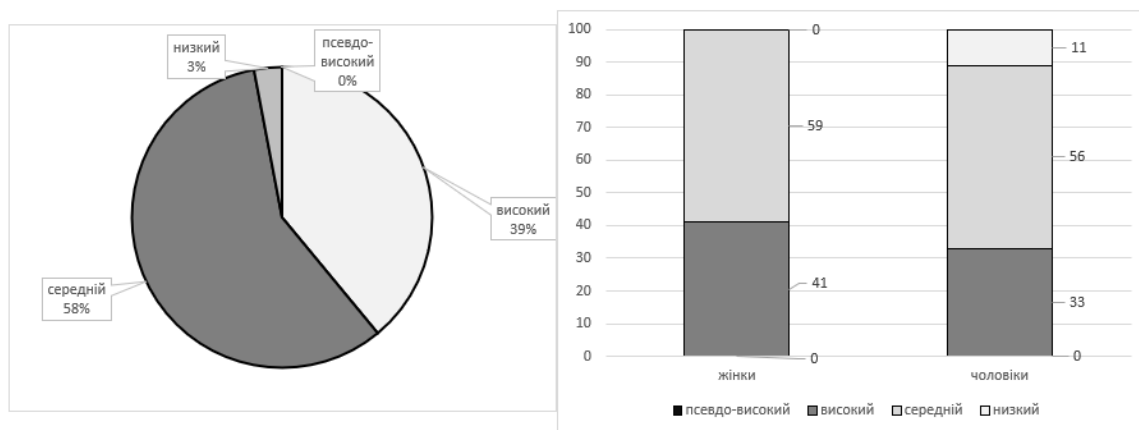


Рисунок 2.3. Розподіл даних за шкалою «Цінності духовні», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень духовних цінностей (41%) порівняно з чоловіками (33%). Жінки з високим рівнем духовних цінностей проявляють розвинені моральні відносини до людей і природи, виражені естетичні оцінки і переживання, яскраві творчі прояви. Вони прагнуть до побудови обґрунтованої і реалістичної картини світу та глибокого розуміння його устрою.

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють середній рівень (56%) і низький рівень (11%) духовних цінностей. Ці респонденти менш схильні до вираження моральних, естетичних і пізнавальних цінностей та більше орієнтовані на матеріальні й утилітарні цінності.

Таким чином, ми можемо сказати, що більшість респондентів мають високі і середні рівні духовних цінностей. Жінки при цьому, як правило,

демонструють більш високі рівні духовних цінностей порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Спосіб життя» (рисунок 2.4).

Високий рівень оптимальності способу життя, спостережуваний у 10% респондентів, свідчить про те, що ці респонденти ведуть здоровий і різноманітний спосіб життя. Вони поєднують у своїй діяльності полярні за змістом, але адаптивно необхідні заняття: інтелектуальні і фізичні, спілкування і усамітнення, творчість і рутину, взаємодію з людьми і спілкування з природою. Ці респонденти не уникають фізичних навантажень і підтримують збалансований спосіб життя.

Середній рівень, характерний для 77% респондентів, вказує на помірну оптимальність способу життя. Ці респонденти ведуть відносно збалансований спосіб життя, але можуть приділяти недостатню увагу деяким аспектам, таким як фізичні заняття або творчість.

Низький рівень, спостережуваний у 13% респондентів, показує малу кількість функціонально важливих для повноцінного життя видів занять. Ці респонденти мають нахил до вузького кола занять, слабо виражені фізичні заняття, спілкування з природою, творчість та інші важливі аспекти оптимального способу життя.

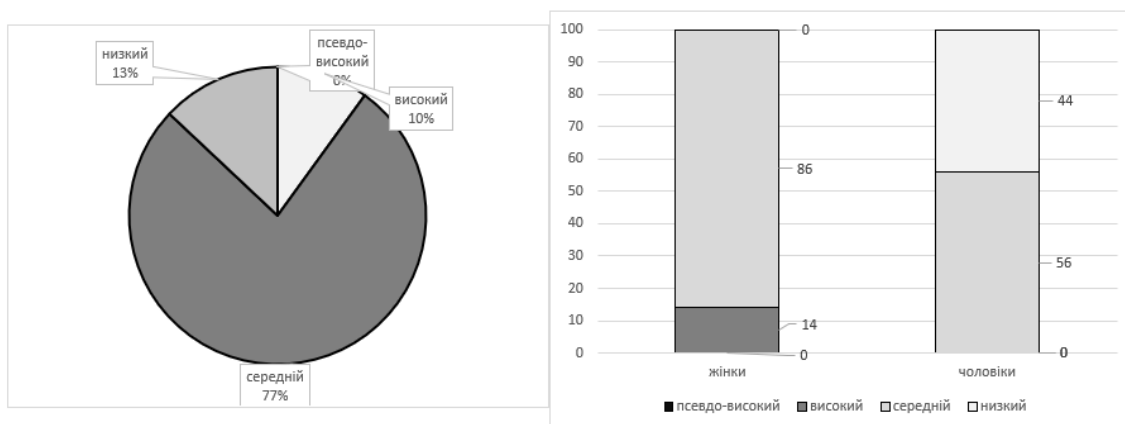


Рисунок 2.4. Розподіл даних за шкалою «Спосіб життя», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень оптимальності способу життя (14%) порівняно з чоловіками (0%). Жінки з високим рівнем оптимальності ведуть здоровий і різноманітний спосіб життя, поєднують інтелектуальні та фізичні заняття, спілкування й усамітнення, творчість і рутину, взаємодію з людьми і спілкування з природою.

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють низький рівень оптимальності способу життя (44%). Ці респонденти мають нахил до вузького кола занять, слабо виражені фізичні заняття, спілкування з природою, творчість та інші важливі аспекти повноцінного життя. Середній рівень оптимальності у чоловіків складає 56%, що вказує на необхідність покращення збалансованості їхнього способу життя.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що більшість респондентів мають середній рівень оптимальності способу життя, а жінки частіше демонструють високий рівень оптимальності порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Саморегуляція емоцій» (рисунок 2.5).

Респонденти з високим рівнем саморегуляції емоцій (13%) демонструють здатність контролювати свої емоції в звичайних і стресових ситуаціях. Вони мають розвинену волю для реалізації цілей і планів, зберігають спокій і ясність думок у конфліктних ситуаціях, знаходять і виправляють внутрішні причини поганого настрою та помилкових дій. Ці респонденти розумно оцінюють можливості задоволення своїх бажань і обмежують їх при необхідності, зосереджені та зібрані в справах, доводять розпочате до кінця, планують свій час і дії з урахуванням реальних умов і своїх можливостей. У важких ситуаціях вони проявляють життєстійкість, упевненість і цілеспрямований пошук виходу.

Респонденти із середнім рівнем саморегуляції емоцій (77%) демонструють помірну здатність до контролю емоцій і організації своєї

поведінки. Вони в цілому здатні справлятися з звичайними ситуаціями, але можуть відчувати труднощі в більш стресових обставинах.

Низький рівень саморегуляції емоцій, спостережуваний у 6% респондентів, вказує на слабку вираженість якостей саморегуляції, вольових особливостей, розумності в організації поведінки і життестійкості. Ці респонденти можуть мати труднощі в контролі своїх емоцій і управлінні своєю поведінкою, особливо в стресових ситуаціях.

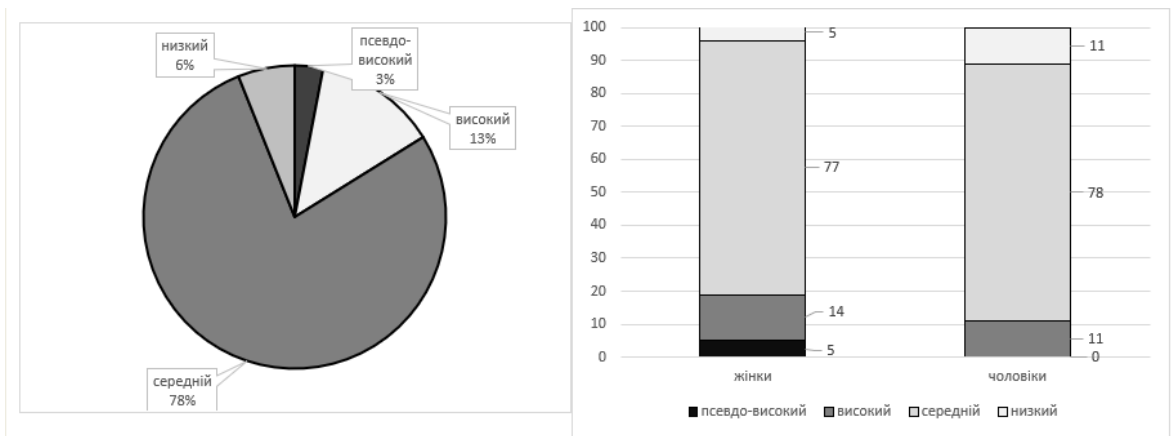


Рисунок 2.5. Розподіл даних за шкалою «Саморегуляція емоцій», %.

Жінки частіше демонструють високий рівень саморегуляції емоцій (14%) порівняно з чоловіками (11%). Жінки з високим рівнем саморегуляції мають хороший контроль над своїми емоціями, розвинені вольові якості та здатність зберігати спокій і ясність думок у більшості конфліктних ситуацій. Вони розумно планують свої дії та час, проявляють життестійкість і впевненість у складних ситуаціях.

Чоловіки частіше демонструють низький рівень саморегуляції емоцій (11%) порівняно з жінками (5%). Ці респонденти можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями та поведінкою, особливо в стресових ситуаціях. Середній рівень саморегуляції у чоловіків складає 78%, що вказує на необхідність покращення їхніх здатностей до контролю емоцій та вольових якостей.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень саморегуляції емоцій. При цьому, жінки частіше демонструють високий рівень саморегуляції порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Конструктивність спілкування» (рисунок 2.6).

Респонденти з високим рівнем конструктивності спілкування (39%) вміють культурно виражати свої негативні емоції, уважно слухають співрозмовника і вникають у його думки. Вони намагаються проявляти гнучкість у спірних ситуаціях, уникати роздратування і шукати аргументи для співпраці або компромісу. Ці респонденти виконують обіцянки та ділові угоди, мають добрих друзів і вірять у позитивне ставлення до них більшості людей. У спілкуванні вони щирі та природні.

Респонденти із середнім рівнем конструктивності спілкування (52%) демонструють помірні здатності до ефективного спілкування. Вони можуть виражати свої емоції та слухати співрозмовника, але не завжди проявляють гнучкість і відповідальність у спірних ситуаціях.

Низький рівень конструктивності спілкування, спостережуваний у 3% респондентів, вказує на слабку вираженість якостей оптимально побудованого спілкування. Ці респонденти часто проявляють імпульсивність, безвідповідальність, нещирість і авторитарність, не вміють слухати співрозмовника та вибудовувати конструктивну взаємодію.

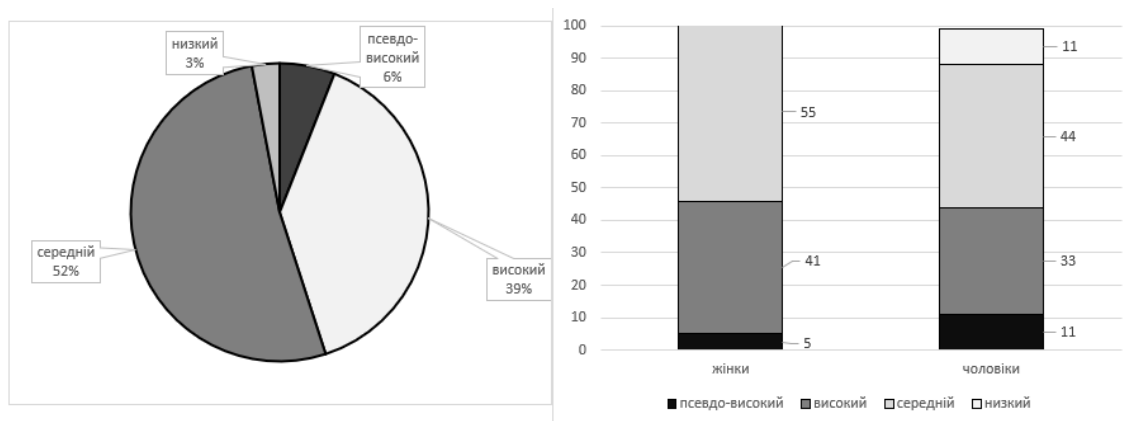


Рисунок 2.6. Розподіл даних за шкалою «Конструктивність спілкування», %.

Жінки в переважній більшості демонструють високий рівень конструктивності в спілкуванні (41%), тоді як серед чоловіків цей показник становить 33%. Жінки з високим рівнем конструктивності здатні тактовно виражати свої негативні емоції, уважно слухають співрозмовника і вникають у його думки, проявляють гнучкість у спірних моментах і намагаються уникати роздратування, а також виконують обіцянки та дотримуються ділових домовленостей.

Чоловіки частіше проявляють низький рівень конструктивності в спілкуванні (11%) порівняно з жінками, у яких такий рівень не спостерігається (0%). Чоловіки з низьким рівнем конструктивності можуть бути імпульсивними, безвідповідальними, нещирими і проявляти авторитарні риси в спілкуванні, вони часто не вміють слухати інших і будувати конструктивні взаємини. Середній рівень конструктивності спілкування у чоловіків досягає 44%, що підкреслює необхідність покращення їхніх комунікативних умінь і збільшення гнучкості у взаємодії.

Проаналізуємо дані за шкалою «Самогармонізація особистості» (рисунок 2.7).

Респонденти з високим рівнем самогармонізації особистості (26%) прагнуть гнучко керувати своїми емоціями і діями, зберігати витримку і спокій у стресових ситуаціях. Вони створюють позитивний настрій на прийдешній день, активно дбають про своє здоров'я, демонструють позитивні зміни у своїй особистості з віком, такі як збільшення доброзичливості, врівноваженості та терпимості до інших. Ці респонденти цілеспрямовано займаються саморозвитком фізичних, моральних і вольових якостей, працюють над позбавленням від шкідливих звичок і намагаються підтримувати позитивний настрій і хорошу фізичну форму.

Респонденти із середнім рівнем самогармонізації особистості (68%) показують помірне прагнення до саморозвитку і гармонізації особистості. Вони можуть частково проявляти позитивні якості, але їхні зусилля щодо самовдосконалення менш послідовні і менш виражені порівняно з групою з високим рівнем.

Низький рівень самогармонізації особистості, спостережуваний у 6% респондентів, вказує на майже повну відсутність прагнення до саморозвитку і реальної роботи над самовдосконаленням. Ці респонденти не проявляють особливої турботи про своє здоров'я і не працюють над покращенням своїх особистісних якостей.

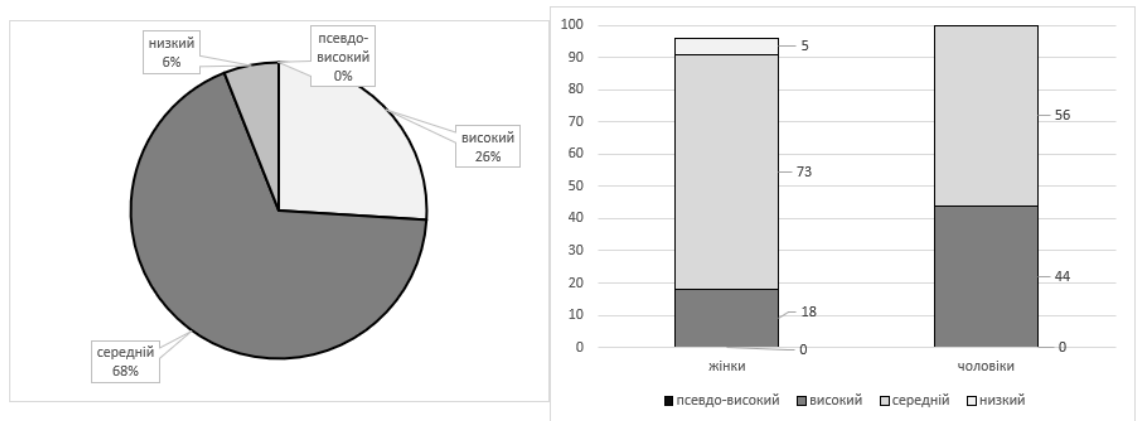


Рисунок 2.7. Розподіл даних за шкалою «Самогармонізація особистості», %.

Аналіз показав, що чоловіки частіше досягають високого рівня самогармонізації (44%), на відміну від жінок, у яких цей показник становить всього 18%. Чоловіки, які демонструють високий рівень самогармонізації, активно дбають про своє здоров'я, відзначають позитивні зміни в особистісному розвитку, займаються самовдосконаленням і прагнуть відмовитися від шкідливих звичок.

З іншого боку, більшість жінок показують середній рівень самогармонізації (73%). Ці жінки проявляють помірне бажання до саморозвитку, однак їхні зусилля можуть бути нестабільними і менш інтенсивними. Низький рівень самогармонізації спостерігається у 5% жінок і

11% чоловіків, що свідчить про необхідність більш активної роботи над самовдосконаленням і турботою про здоров'я в цих групах.

Таким чином, дослідження показало, що більшість респондентів мають середній рівень самогармонізації особистості, при цьому чоловіки частіше демонструють високий рівень самогармонізації порівняно з жінками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Помірність сили бажань і досягнень» (рисунок 2.8).

Респонденти з високим рівнем помірності сили бажань і досягнень (10%) проявляють почуття міри в своїх бажаннях і очікуваннях на основі реалістичної оцінки життєвої ситуації. Вони мають помірно виражені риси характеру і темпераменту, прагнуть до достатньо важких, але не до максимально можливих досягнень. З віком ці респонденти стають реалістичнішими в оцінках себе та інших, помірнішими у своїх бажаннях і планах.

Респонденти із середнім рівнем помірності сили бажань і досягнень (90%) демонструють помірні риси, однак можуть не завжди проявляти почуття міри у своїх бажаннях і досягненнях. Ці респонденти мають більш збалансовані очікування і плани, але їхні прагнення можуть бути іноді недостатньо реалістичними.

Низький рівень помірності сили бажань і досягнень відсутній серед усіх респондентів, що говорить про те, що ніхто з учасників дослідження не проявляє надмірні прагнення до максимальних успіхів і різкі акцентуації характеру.

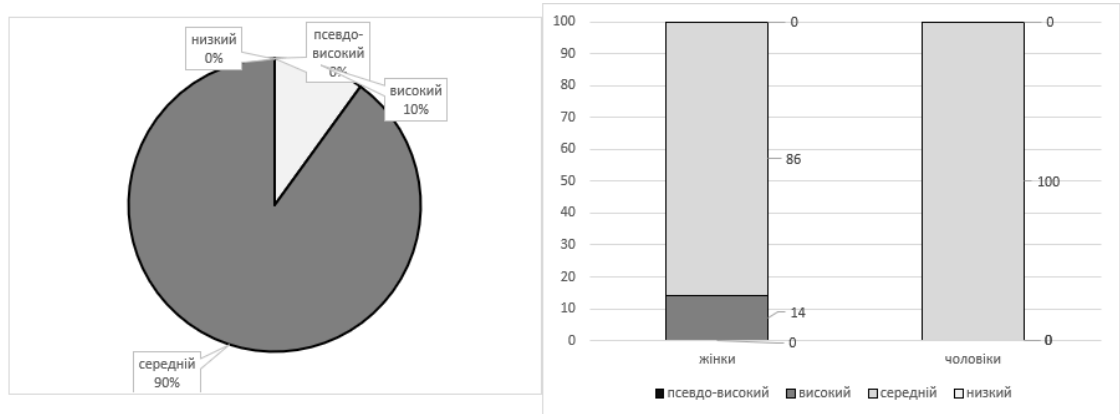


Рисунок 2.8. Розподіл даних за шкалою «Помірність сили бажань і досягнень», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень помірності сили бажань і досягнень (14%) порівняно з чоловіками (0%). Жінки з високим рівнем помірності мають реалістичну оцінку своїх життєвих ситуацій, проявляють почуття міри в бажаннях і очікуваннях, і прагнуть до досягнення достатньо важких, але реалістичних цілей.

Чоловіки, навпаки, всі продемонстрували середній рівень помірності сили бажань і досягнень (100%). Це вказує на те, що вони мають більш збалансовані очікування і плани, але можуть не завжди проявляти почуття міри у своїх прагненнях.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень помірності сили бажань і досягнень, при цьому жінки частіше демонструють високий рівень помірності порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Самостійність» (рисунок 2.9).

Респонденти з високим рівнем самостійності (29%) спираються переважно на свій розум і свої сили в житті, а не на інших людей. Вони шукають причини різних явищ без підтримки з боку і без посилення на авторитети, вважають себе творцями своєї особистості та своєї долі, самодостатні при прийнятті більшості рішень і беруть відповідальність за їхній успіх або невдачу на себе.

Респонденти із середнім рівнем самостійності (55%) демонструють помірну самостійність. Вони можуть спиратися на свої сили і розум у житті, але іноді все ж таки покладаються на підтримку інших людей і авторитетів.

Низький рівень самостійності, спостережуваний у 16% респондентів, вказує на сильну залежність від інших людей або від випадку. Ці респонденти часто не вірять у себе, покладаються на авторитети і перекладають відповідальність за свої дії на зовнішні обставини.

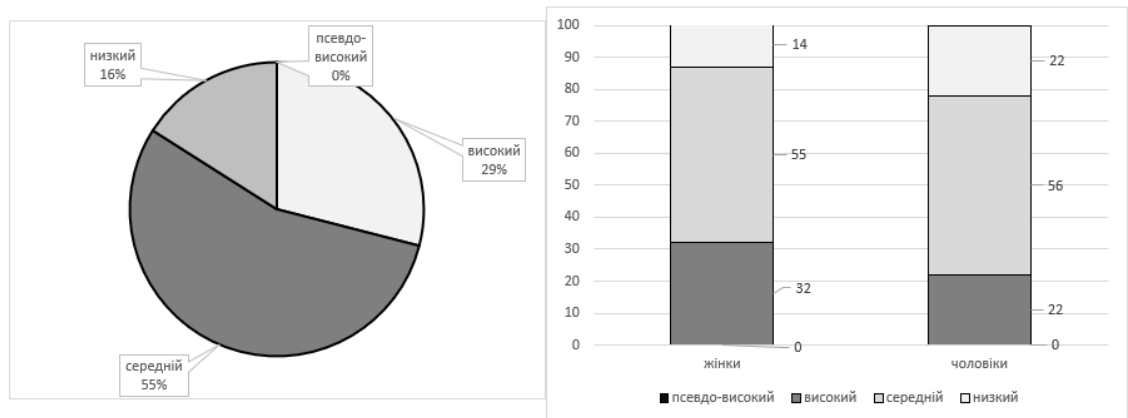


Рисунок 2.9. Розподіл даних за шкалою «Самостійність», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень самостійності (32%) порівняно з чоловіками (22%). Жінки з високим рівнем самостійності спираються на свій розум і свої сили, шукають причини різних явищ самостійно, вважають себе творцями своєї особистості та своєї долі, і беруть відповідальність за свої рішення.

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють низький рівень самостійності (22%) порівняно з жінками (14%). Ці респонденти проявляють сильну залежність від інших людей або від випадку, не вірять у себе і часто перекладають відповідальність за свої дії на зовнішні обставини.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень самостійності, при цьому жінки частіше демонструють високий рівень самостійності порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Задоволеність життям і відносинами» (рисунок 2.10).

Респонденти з високим рівнем задоволеності життям і відносинами з людьми (23%) задоволені відносинами в сім'ї, з друзями, на роботі (або в навчанні) і життям у цілому. Вони приймають себе такими, якими є, не бачать у себе великих суперечностей, задоволені тим, як здійснюються їхні базові фізіологічні потреби. Ці респонденти люблять життя у різних його проявах, мають сильні бажання і оптимістичний настрій на їх здійснення.

Респонденти із середнім рівнем задоволеності життям і відносинами з людьми (74%) демонструють помірну ступінь задоволеності. Вони загалом задоволені своїм життям і відносинами, але можуть стикатися з деякими суперечностями і незадоволеністю у певних аспектах.

Низький рівень задоволеності життям і відносинами з людьми, спостережуваний у 3% респондентів, вказує на значні труднощі у налагодженні добрих відносин з людьми в важливих сферах життя. Ці респонденти можуть відчувати виражене незадоволення собою, своєю самореалізацією, матеріальним становищем і роботою, у них переважають песимізм і субдепресивні стани.

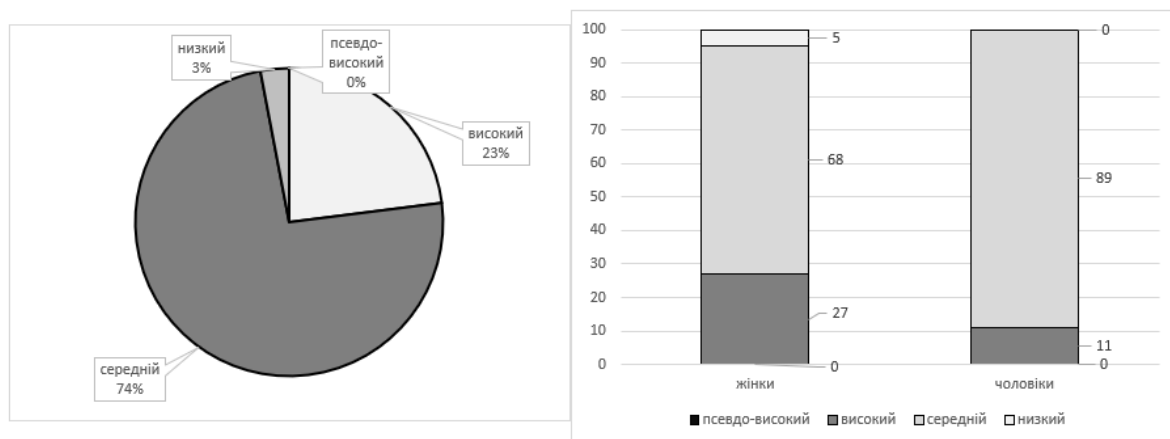


Рисунок 2.10. Розподіл даних за шкалою «Задоволеність життям і відносинами», %.

Дослідження показує, що жінки частіше відчують високий рівень задоволеності життям і міжособистісними відносинами (27%), на відміну від чоловіків, у яких цей показник становить всього 11%. Жінки з високою задоволеністю цінують свої взаємини в сім'ї, з друзями і на роботі,

приймають себе такими, якими вони є, задоволені своїми основними потребами і налаштовані оптимістично на досягнення своїх бажань.

У той же час, чоловіки частіше відзначають середній рівень задоволеності життям і відносинами (89%) порівняно з жінками (68%). Це свідчить про те, що, незважаючи на загальне задоволення своїм життям, вони можуть стикатися з деякими труднощами і моментами незадоволеності. Серед жінок низький рівень задоволеності життям зустрічається у 5%, що підкреслює необхідність покращення умов життя і зміцнення взаємин у цій групі.

Дослідження показало, що більшість респондентів мають середній рівень задоволеності життям і відносинами з людьми, при цьому жінки частіше демонструють високий рівень задоволеності життям і відносинами з людьми порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Життєве самовизначення» (рисунок 2.11).

Респонденти з високим рівнем життєвого самовизначення (42%) мають чітке розуміння свого призначення, визначені життєві завдання і побудовані довгострокові плани щодо їх реалізації на найближчі кілька років. Вони вважають сім'ю не менш важливою, ніж кар'єру, і мають уявлення про те, якими вони стануть і що їх чекає в майбутньому. У них стійкі життєві цінності і далекі цілі.

Респонденти із середнім рівнем життєвого самовизначення (52%) демонструють помірну ступінь самовизначення. Вони можуть мати уявлення про своє майбутнє і життєві завдання, але їхні плани можуть бути менш чіткими і стійкими.

Низький рівень життєвого самовизначення, спостережуваний у 6% респондентів, вказує на відсутність усвідомлення свого призначення, особливостей своєї психіки і особистості, ідеалу свого життя. Ці респонденти не мають далекоглядних життєвих планів і стійких цінностей.

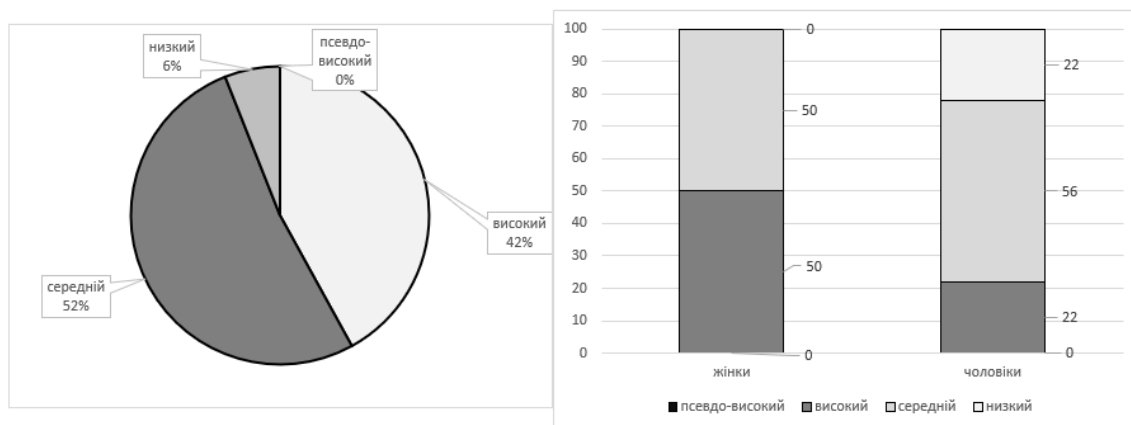


Рисунок 2.11. Розподіл даних за шкалою «Життєве самовизначення», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень життєвого самовизначення (50%) порівняно з чоловіками (22%). Жінки з високим рівнем самовизначення мають чітке розуміння свого призначення, визначені життєві завдання і довгострокові плани. Вони приділяють рівну увагу сім'ї та кар'єрі і мають чітке уявлення про своє майбутнє та життєві цілі.

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють низький рівень життєвого самовизначення (22%) порівняно з жінками (0%). Ці респонденти не усвідомлюють свого призначення, не мають далекоглядних життєвих планів і стійких цінностей, часто покладаються на випадкові обставини і не мають чіткого уявлення про своє життя в майбутньому. Середній рівень життєвого самовизначення у чоловіків складає 56%, що вказує на необхідність підвищення усвідомлення свого призначення і формування стійких життєвих цінностей.

Таким чином, дослідження показало, що більшість респондентів мають середній і високий рівні життєвого самовизначення. Жінки частіше демонструють високий рівень самовизначення порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Життєва самореалізація» (рисунок 2.12).

Респонденти з високим рівнем життєвої самореалізації (13%) задоволені своїми успіхами і досягненнями в різних сферах життя. Вони систематично і часто успішно здійснюють свої життєві цілі та плани, реалізують нові ідеї і створюють творчі образи та продукти.

Респонденти із середнім рівнем життєвої самореалізації (55%) демонструють помірну ступінь реалізації своїх життєвих цілей і планів. Вони можуть бути задоволені своїми успіхами, але їхні досягнення можуть бути менш стабільними і послідовними порівняно з групою з високим рівнем.

Низький рівень життєвої самореалізації, спостережуваний у 26% респондентів, може бути пов'язаний з недостатньою мотивацією до досягнення, підвищеною критичністю до своїх успіхів, слабкою волевою саморегуляцією, неясністю свого життєвого шляху або молодим віком.

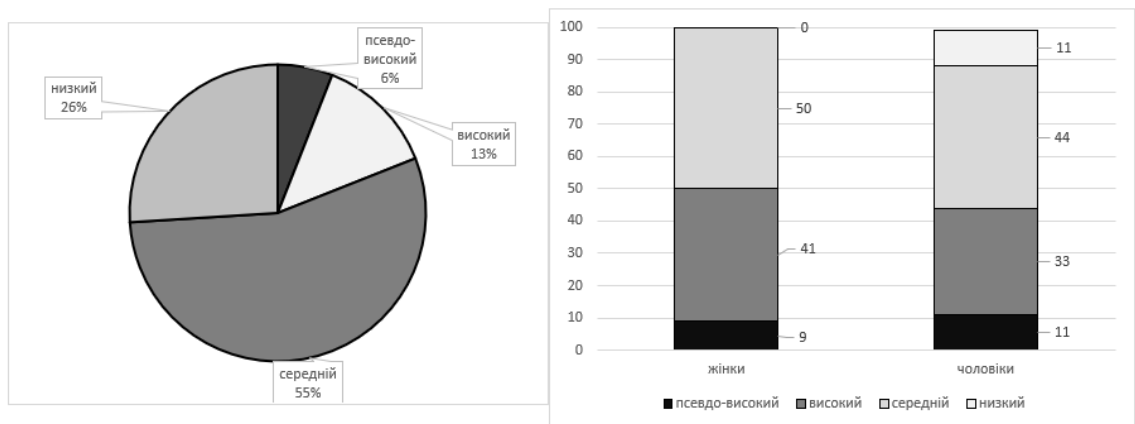


Рисунок 2.12. Розподіл даних за шкалою «Життєва самореалізація», %.

Аналіз даних показав, що жінки частіше демонструють високий рівень життєвої самореалізації (14%) порівняно з чоловіками (11%). Жінки з високим рівнем самореалізації задоволені своїми успіхами, систематично і успішно реалізують життєві цілі та плани, створюють нові ідеї та творчі продукти.

Чоловіки частіше демонструють низький рівень життєвої самореалізації (56%) порівняно з жінками (14%). Ці респонденти можуть відчувати труднощі з мотивацією до досягнення, бути надмірно критичними до своїх успіхів, мати слабку волеву саморегуляцію і не мати ясного

уявлення про свій життєвий шлях. Середній рівень самореалізації у чоловіків складає 22%, що вказує на необхідність підвищення їхньої мотивації та цілеспрямованості.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень життєвої самореалізації, при цьому жінки частіше демонструють високий рівень самореалізації порівняно з чоловіками.

Проаналізуємо дані за шкалою «Позитивність самооцінки» (рисунок 2.13).

Респонденти з високим рівнем позитивності самооцінки (39%) загалом мають позитивне уявлення про себе, вірять у здійснення свого призначення і своїх здібностей, часто оптимістичні та життєрадісні. Вони вважають себе чуйними, відзивчивими і цікавими людьми, відчувають себе досить гармонійними і внутрішньо збалансованими, знаходять злагоду з людьми і природою, а також чітко і впевнено висловлюють свої думки.

Респонденти із середнім рівнем позитивності самооцінки (48%) демонструють помірно позитивне уявлення про себе. Вони можуть вірити у свої здібності і бути оптимістичними, але їхня самооцінка менш стабільна і послідовна порівняно з групою з високим рівнем.

Низький рівень самооцінки, спостережуваний у 3% респондентів, вказує на виражене почуття безпорадності, безхарактерності, невіру у свої сили та можливість розвитку. Ці респонденти мають посередні успіхи в важливих для них заняттях, не вміють знаходити спільну мову з людьми і природою, схильні до пониженого настрою та апатії.

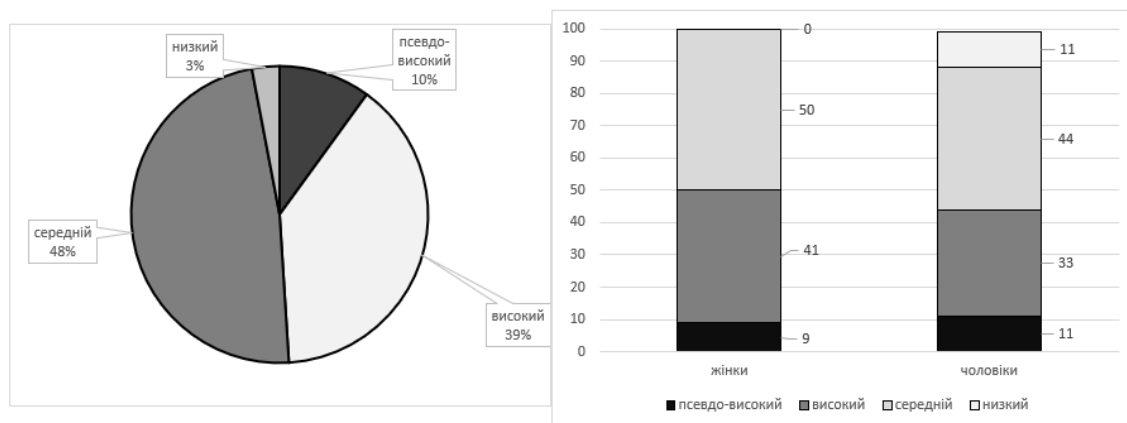


Рисунок 2.13. Розподіл даних за шкалою «Позитивність самооцінки», %

Дослідження виявило, що жінки частіше мають високий рівень позитивної самооцінки (41%) порівняно з чоловіками (33%). Жінки з високим рівнем самооцінки характеризуються позитивним сприйняттям себе, впевненістю у своїх здібностях, оптимізмом та життєлюбством. Вони сприймають себе як емпатичних, відзивчивих і цікавих особистостей, відчувають внутрішню гармонію і впевнено виражають свої думки та почуття.

На відміну від них, чоловіки частіше відчувають низький рівень позитивної самооцінки (11%), тоді як серед жінок таких випадків не спостерігається (0%). Чоловіки з низькою самооцінкою часто відчувають безпорадність, сумніваються у своїх можливостях і перспективах, схильні до песимізму та апатії. Середній рівень позитивної самооцінки серед чоловіків досягає 44%, що підкреслює необхідність зміцнення впевненості в собі і розвитку більш позитивного ставлення до власних досягнень та здібностей.

Таким чином, більшість респондентів мають середній і високий рівні позитивності самооцінки, при цьому жінки частіше демонструють високий рівень позитивності самооцінки порівняно з чоловіками.

Для аналізу даних за результатами опитувальника WOCQ в 8-факторній моделі Н.В. Родіної, представлених у таблиці 2.1, потрібно

розглянути середні процентні значення за кожною шкалою для всіх респондентів, а також окремо для чоловіків та жінок.

Таблиця 2.1

Дані за методикою WOCQ в 8-факторній моделі Н.В. Родіної, середні процентні значення

Шкала	Середнє по респондентах (%)	Чоловіки (%)	Жінки (%)
Фокусування на позитиві	54,48	45,26	58,25
Прийняття бажаного за дійсне	42,47	37,40	44,55
Пошук соціальної підтримки	50,08	40,74	53,90
Самозвинувачення	46,42	50,01	44,95
Рішення проблеми	57,83	48,16	61,79
Поведінкова розрядка	50,54	46,03	52,39
Відстороненість	36,78	42,22	34,55
Аналіз проблеми	61,94	60,73	62,43

Проаналізуємо дані за кожною шкалою окремо.

Середнє значення за шкалою «Фокусування на позитиві»: 54,48%. Цей показник вказує на те, що в цілому респонденти схильні формувати позитивний погляд на кризові ситуації. Вони сприймають стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку, що сприяє покращенню їхнього загального самопочуття та продуктивності на робочому місці.

Чоловіки (середнє значення: 45,26%) менш схильні до позитивного сприйняття стресових ситуацій. Це може вказувати на більш реалістичний або песимістичний підхід до проблем, що може знижувати їхню здатність бачити можливості для зростання у стресових ситуаціях.

Жінки (середнє значення: 58,25%) частіше використовують стратегію фокусування на позитиві. Це може сприяти їх кращій адаптації до стресових

ситуацій і зниженню рівня тривожності, допомагаючи їм бачити у кризах можливості для особистісного та професійного розвитку.

За шкалою «Прийняття бажаного за дійсне» середнє значення по всіх респондентах становить 42,47%, що свідчить про те, що респонденти іноді схильні до фантазійного сприйняття реальності. Це може бути механізмом уникнення, який дозволяє тимчасово зменшити стрес, але в довгостроковій перспективі такий підхід може знижувати ефективність реального вирішення проблем.

Чоловіки (середнє значення: 37,40%) рідше вдаються до фантазійного сприйняття реальності. Це може свідчити про прагнення до більш реалістичного сприйняття стресових ситуацій, що може сприяти більш адекватному реагуванню на виклики.

Жінки (середнє значення: 44,55%) частіше використовують цю стратегію, що може вказувати на схильність до уникнення реальності через фантазії та мрії. Це може тимчасово знижувати рівень стресу, але в довгостроковій перспективі зменшує ефективність адаптації до реальних умов.

Середнє значення за шкалою «Пошук соціальної підтримки»: 50,08%. Цей показник вказує на часті спроби респондентів знайти підтримку у інших. Пошук соціальної підтримки може включати прагнення отримати емоційну, інформаційну або матеріальну допомогу, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття захищеності.

Чоловіки (середнє значення: 40,74%) менш схильні шукати соціальну підтримку. Це може свідчити про прагнення до незалежності та самодостатності, але також може вказувати на недостатнє використання ресурсів соціальної підтримки.

Жінки (середнє значення: 53,90%) частіше звертаються за підтримкою, що може свідчити про більшу значущість соціальних зв'язків у їхньому

житті. Здатність ефективно використовувати ресурси соціальної підтримки сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану.

За шкалою «Самозвинувачення» середнє значення по респондентах становить 46,42%, що вказує на значну схильність респондентів до самозвинувачення в стресових ситуаціях. Самозвинувачення може негативно впливати на психологічний стан, збільшуючи рівень тривожності та депресії.

Чоловіки (середнє значення: 50,01%) частіше схильні до самозвинувачення, що може свідчити про схильність до негативного сприйняття своєї ролі в кризових ситуаціях. Це може призводити до підвищеного рівня стресу та зниження самооцінки.

Жінки (середнє значення: 44,95%) рідше звинувачують себе в стресових ситуаціях, що може свідчити про кращу самооцінку та більш конструктивні підходи до вирішення проблем. Це допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати психологічне здоров'я.

За шкалою «Рішення проблеми» середнє значення по респондентах: 57,83%. Цей показник вказує на активні зусилля респондентів у пошуку та реалізації рішень для подолання стресових ситуацій. Високий рівень активності у вирішенні проблем свідчить про високий рівень самоконтролю та здатність до конструктивного вирішення проблем.

Чоловіки (середнє значення: 48,16%) менш активно шукають рішення проблем. Це може свідчити про більш пасивний підхід до подолання стресу та недостатнє використання конструктивних стратегій вирішення проблем.

Жінки (середнє значення: 61,79%) значно більш схильні до активного пошуку та реалізації рішень, що може сприяти їхній кращій адаптації та стійкості до стресу. Висока активність у вирішенні проблем допомагає їм ефективно справлятися з викликами та зберігати психологічне здоров'я.

Середнє значення за шкалою «Поведінкова розрядка»: 50,54%. Цей показник вказує на часті емоційно-насичені реакції для зняття стресу. Поведінкова розрядка може включати імпульсивні дії або міжособистісні

конфлікти, що може бути короткочасною стратегією полегшення емоційної напруги.

Чоловіки (середнє значення: 46,03%) рідше вдаються до емоційно-насичених реакцій, що може свідчити про більший контроль над своїми емоціями і перевагу більш стабільних стратегій подолання стресу.

Жінки (середнє значення: 52,39%) частіше використовують поведінкову розрядку, що може бути пов'язано з більш високою емоційною реактивністю. Це може допомагати їм тимчасово знизити рівень стресу, але також може призводити до міжособистісних конфліктів та імпульсивних рішень.

За шкалою «Відстороненість» середнє значення по респондентах становить 36,78%, що вказує на менш часте використання стратегії відстороненості для мінімізації значущості стресових ситуацій. Відстороненість може бути механізмом захисту, що дозволяє тимчасово зменшити емоційний вплив стресу.

Чоловіки (середнє значення: 42,22%) більш схильні до відстороненості, що може свідчити про їхнє прагнення мінімізувати значущість стресових ситуацій і уникати їхнього емоційного впливу. Це може знижувати рівень стресу, але також може перешкоджати активному вирішенню проблем.

Жінки (середнє значення: 34,55%) рідше використовують цю стратегію, що може свідчити про їхню більш активну залученість у вирішення проблем. Це допомагає їм ефективно справлятися з викликами та зберігати психологічне здоров'я.

Середнє значення за шкалою «Аналіз проблеми» становить 61,94%. Цей показник вказує на прагнення до раціонального аналізу та планування рішень для подолання стресових ситуацій. Високий рівень когнітивної активності та зрілості сприяє ефективному вирішенню проблем і зниженню рівня стресу.

Чоловіки (середнє значення: 60,73%) дещо рідше займаються раціональним аналізом проблеми порівняно з жінками, але показник все ж залишається високим. Це свідчить про їхню здатність до конструктивного вирішення проблем і підтримання психологічного здоров'я.

Жінки (середнє значення: 62,43%) більш схильні до раціонального аналізу та планування, що може свідчити про їхній високий рівень когнітивної активності та зрілості. Це допомагає їм ефективно справлятися з викликами та зберігати психологічне здоров'я.

Таким чином, аналіз даних показав, що жінки, в середньому, більш схильні до використання стратегій, спрямованих на позитивне сприйняття і активне вирішення проблем, а також частіше звертаються за соціальною підтримкою. Чоловіки, навпаки, частіше схильні до самозвинувачення та відстороненості.

Аналіз значимих кореляцій між методиками WOCQ у модифікації Н.В. Родіної та «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3» (таблиця 2.2), виявив низку цікавих взаємозв'язків, які проливають світло на способи підвищення психологічної стійкості та ресурсності населення. Перш за все, варто відзначити значимі кореляції між шкалою «Фокусування на позитиві» та кількома іншими важливими показниками.

Зокрема, було виявлено сильну позитивну кореляцію з цінностями особистісної гармонії (0,469), що вказує на те, що респонденти, які мають позитивний погляд на життєві ситуації, також високо цінують гармонію у своєму житті. Це є цілком логічним, адже позитивний настрій сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню загального самопочуття. Крім того, фокусування на позитиві корелює з цінностями духовності (0,457), що свідчить про те, що оптимістичні люди часто мають високі духовні цінності. Це, у свою чергу, може бути пов'язано з їхньою здатністю знаходити в житті сенс і вищу мету.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між методиками WOCQ у модифікації Н.В. Родіної та «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3»

	ФП	ПЖД	ПСП	СО	РП	ПР	ОТ	АП
ЦОГ	0,469	0,398	0,395					
ЦД	0,457	0,530	0,490			0,365		0,550
ОЖ				-0,381				
СЕ	0,366							
КС	0,501		0,507					0,561
СО		0,419						
Пм								
С								0,391
Зд				-0,400				
ЖСВ	0,477	0,445	0,395			,369		
ЖСР	0,499		0,473		0,444			0,465
ПС	0,429	0,468	0,413					0,510
ІГЛ	0,470	0,483	0,380					0,466

Інша значима кореляція була виявлена між фокусуванням на позитиві та саморегуляцією емоцій (0,366). Люди, які схильні до позитивного сприйняття, краще контролюють свої емоції, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Позитивний підхід до життя також сприяє конструктивному спілкуванню (0,501), що дозволяє уникати конфліктів і будувати гармонійні взаємини. Крім того, позитивне сприйняття життя пов'язане з життєвим самовизначенням (0,477) і самореалізацією (0,499), що підкреслює важливість оптимістичного підходу для досягнення життєвих цілей. Позитивна самооцінка (0,429) також тісно пов'язана з позитивним сприйняттям життя, що ще раз підкреслює важливість розвитку позитивного мислення.

Прийняття бажаного за дійсне також виявило значимі кореляції з декількома показниками. Наприклад, високий рівень цієї стратегії корелює з цінностями особистісної гармонії (0,398) і духовності (0,530). Це вказує на те, що люди, які часто приймають бажане за дійсне, мають певний рівень гармонійності та духовних цінностей, що дозволяє їм адаптуватися до життєвих викликів. Такі респонденти також частіше задоволені своїм життям і взаєминами (0,445), що свідчить про те, що ця стратегія може допомагати знижувати рівень стресу і підвищувати задоволеність життям. Позитивна самооцінка (0,468) також тісно пов'язана з цією стратегією, що підкреслює її важливість для підтримки психічного здоров'я.

Пошук соціальної підтримки є ще однією важливою стратегією, яка корелює з багатьма показниками. Наприклад, ця стратегія має значиму кореляцію з цінностями особистісної гармонії (0,395) і духовності (0,490). Люди, які активно шукають соціальну підтримку, часто мають високі особистісні та духовні цінності, що допомагає їм справлятися зі стресовими ситуаціями. Крім того, пошук соціальної підтримки пов'язаний з конструктивним спілкуванням (0,507), що дозволяє ефективніше взаємодіяти з оточенням і знаходити підтримку в складних ситуаціях. Ця стратегія також корелює із задоволеністю життям і взаєминами (0,395), життєвою самореалізацією (0,473) та позитивною самооцінкою (0,413), що ще раз підкреслює її важливість для загального благополуччя.

Цікавими є також результати, які вказують на негативні кореляції між самозвинуваченням та іншими показниками. Наприклад, самозвинувачення має негативну кореляцію зі способом життя (-0,381) і здоров'ям (-0,400), що вказує на те, що ця стратегія може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я респондентів.

Важливо також відзначити значимі кореляції між рішенням проблем і цінностями духовності (0,365) та життєвою самореалізацією (0,444). Це вказує на те, що активне вирішення проблем сприяє розвитку духовних

цінностей і успішній життєвій самореалізації. Подібно до цього, поведінкова розрядка корелює з цінностями духовності (0,550), що підкреслює її роль у підтримці духовного здоров'я.

Відстороненість має значимі кореляції з конструктивним спілкуванням (0,561) та позитивною самооцінкою (0,510), що вказує на те, що ця стратегія може бути ефективною в певних ситуаціях для збереження психічного здоров'я. Нарешті, інтегральна шкала «Гармонійність особистості» виявила значимі кореляції з багатьма показниками, включаючи фокусування на позитиві (0,470), прийняття бажаного за дійсне (0,483), пошук соціальної підтримки (0,380) та позитивну самооцінку (0,466). Це підкреслює важливість гармонійного розвитку особистості для підтримки загального благополуччя.

Таким чином, результати аналізу показують, що особистісні та духовні цінності, позитивне сприйняття життя, а також соціальна підтримка є важливими чинниками гармонійності особистості та успішної самореалізації. Важливо також відзначити, що стратегії копінгу, такі як рішення проблем і конструктивне спілкування, сприяють підвищенню життєвої задоволеності та позитивної самооцінки. Урахування цих кореляцій допоможе розробити ефективні програми і заходи, спрямовані на підвищення психологічної стійкості та ресурсності населення.

### **2.3. Рекомендації щодо способів підвищення психологічної стійкості та ресурсності населення.**

На основі аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ – 3» і методики WOCQ в модифікації професора Н.В. Родиной, було виявлено значимі кореляції між різними аспектами особистісної гармонійності та стратегіями копінгу. Ці кореляції дозволяють розробити практичні рекомендації для психологічного

центру з метою підвищення психологічної стійкості та ресурсності населення.

Однією з ключових знахідок є позитивна кореляція між духовними цінностями (ЦД) та стратегіями копінгу, такими як фокусування на позитиві (ФП), прийняття бажаного за дійсне (ПЖД) і пошук соціальної підтримки (ПСП). Це вказує на те, що розвиток духовних цінностей сприяє підвищенню ефективності цих стратегій. Психологічний центр може організовувати регулярні заходи, спрямовані на розвиток духовності та гармонійності особистості, такі як лекції та семінари на тему моральних та естетичних цінностей, майстер-класи з медитації, мистецтва та музики.

Також важливо створювати умови для розвитку цінностей особистісної гармонії (ЦЛГ), які мають позитивну кореляцію з фокусуванням на позитиві, пошуком соціальної підтримки та іншими стратегіями. Це можна досягти шляхом проведення програм, спрямованих на підвищення усвідомленості та саморегуляції, таких як курси йоги, психотерапевтичні групи та тренінги з особистісного розвитку.

Згідно з даними, оптимальний спосіб життя (ОЖ) позитивно корелює з гармонійністю особистості та негативно - з самообвинуваченням (СО). Тому важливо заохочувати клієнтів до ведення здорового та збалансованого способу життя. Психологічний центр може пропонувати програми фізичних тренувань, такі як групові заняття спортом, фітнес-класи, активні прогулянки та інші заходи, що сприяють підтримці фізичної активності. Крім того, варто організовувати консультації з дієтологами та фахівцями з здорового способу життя для надання індивідуальних рекомендацій.

Особливо корисними будуть програми, спрямовані на зниження рівня самообвинувачення та підвищення позитивної самооцінки. Це можна досягти через групову та індивідуальну психотерапію, навчання технік саморегуляції та управління стресом. Важливо створити підтримуюче середовище, де

клієнти зможуть отримувати емоційну підтримку та навчатися ефективним стратегіям справляння зі стресом.

Аналіз даних показав, що пошук соціальної підтримки (ПСП) тісно пов'язаний з конструктивним спілкуванням (КО) і задоволеністю життям (УС). Тому важливо створювати умови для розвитку соціальних зв'язків та підтримки. Психологічний центр може організовувати групи підтримки, соціальні клуби, волонтерські програми та інші заходи, що сприяють соціальній взаємодії та підтримці. Важливо навчати клієнтів навичкам активного слухання, емпатії та конструктивного вираження емоцій.

Особливо корисними будуть тренінги з ефективного спілкування, що допоможуть клієнтам розвивати навички конструктивної взаємодії з іншими людьми. Такі тренінги можуть включати рольові ігри, практичні заняття з розв'язання конфліктів та навчання технік медіації. Важливо також створити підтримуючу атмосферу, де клієнти зможуть практикувати нові навички та отримувати зворотний зв'язок.

Саморегуляція емоцій (СЕ) є важливим чинником гармонійності особистості та ефективних стратегій копіngu. Психологічний центр може пропонувати регулярні заняття з розвитку навичок саморегуляції, такі як медитація, техніки релаксації, йога та інші методи управління стресом. Важливо навчати клієнтів методам контролю емоцій у стресових ситуаціях, що допоможе зберігати спокій та ясність мислення.

Для жінок рекомендується розробляти програми, що допомагають зберігати емоційну стабільність та підвищувати впевненість у собі. Це можуть бути групові та індивідуальні заняття з психологічної підтримки, тренінги з розвитку самопізнання та самопідтримки. Важливо створити безпечне середовище, де жінки зможуть відкрито обговорювати свої проблеми та отримувати емоційну підтримку.

Життєва самореалізація (ЖСР) та задоволеність життям (УС) є важливими показниками психологічного благополуччя. Психологічний центр

може розробити мотиваційні програми, що сприятимуть розвитку мотивації та цілеспрямованості у клієнтів. Важливо допомагати клієнтам формувати чіткі життєві цілі та плани, що сприятимуть їхній самореалізації.

Особливо корисними будуть програми особистісного розвитку, що включають індивідуальні та групові заняття з коучингу, тренінги з розвитку лідерських навичок та особистісного росту. Важливо створити умови для підтримки клієнтів у досягненні їхніх цілей, пропонуючи їм ресурси та можливості для саморозвитку.

Для чоловіків варто розробляти програми, що підвищують мотивацію до саморозвитку та досягнення поставлених цілей. Це можуть бути тренінги з особистісного розвитку, що допоможуть зміцнити впевненість у своїх можливостях та покращити самооцінку. Важливо також створити підтримуючу спільноту, де чоловіки зможуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного на шляху до самореалізації.

Позитивна самооцінка (ПС) є ключовим аспектом гармонійного розвитку особистості. Психологічний центр може проводити тренінги з формування позитивного мислення, що сприятимуть розвитку позитивної самооцінки та допоможуть клієнтам виявляти і розвивати свої сильні сторони. Важливо навчати методам самопідтримки та позитивного мислення, що допоможе клієнтам зберігати оптимістичний настрій та впевненість у своїх можливостях.

Для жінок особливо важливо надавати підтримку в розвитку емоційної стабільності та впевненості в собі. Програми, що сприяють розвитку впевненості в своїх можливостях та позитивного сприйняття себе, допоможуть жінкам краще справлятися з життєвими викликами і зберігати психологічне здоров'я.

Таким чином, на основі отриманих даних, психологічному центру рекомендується розробити програми, спрямовані на розвиток духовних цінностей, гармонійності особистості, оптимізацію способу життя та

підтримку фізичної активності. Варто організувати тренінги з саморегуляції, медитації та управління стресом. Особливу увагу слід приділити підтримці соціальних зв'язків і розвитку конструктивного спілкування через групи підтримки та соціальні клуби. Для жінок доцільно розробляти програми, що допомагають зберігати емоційну стабільність та підвищувати впевненість у собі, а для чоловіків – програми, що підвищують мотивацію до саморозвитку і досягнення поставлених цілей.

### **Висновки до другого розділу**

Проведений теоретичний аналіз концепцій гармонійності особистості дозволив виявити, що гармонійність є багатокомпонентною структурою, яка включає особистісні, духовні та поведінкові аспекти. Зокрема, було визначено, що гармонійність особистості сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, підвищенню життєвої задоволеності та загального благополуччя. Це підкреслює важливість розвитку як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів для підтримки гармонійності особистості в умовах сучасних викликів.

Було розроблено методологічну основу для вивчення гармонійності особистості, яка включала використання методики «Опитувальник «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3» та методики WOCQ (в модифікації Н.В. Родіної). Ці інструменти дозволили комплексно оцінити різні аспекти гармонійності особистості, включаючи цінності особистісної гармонії, духовні цінності, оптимальність образу життя, саморегуляцію емоцій та конструктивність спілкування.

Емпіричне дослідження було проведено з участю 31 респондента (22 жінки та 9 чоловіків віком від 19 до 64 років). Учасники добровільно заповнювали опитувальники онлайн, що дозволило зібрати різноманітні дані щодо гармонійності особистості в умовах війни. Дослідження показало, що

гармонійність особистості впливає на здатність адаптуватися до стресових умов.

Отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів, таких як визначення середніх значень окремих показників та кореляційний аналіз. Аналіз показав, що респонденти зі середнім та високим рівнем інтегральної гармонійності особистості демонструють кращу адаптацію до стресових умов та ефективніші стратегії подолання стресу. Високий рівень гармонійності асоціювався з позитивною самооцінкою, задоволеністю життям та ефективними копінг-стратегіями.

На основі отриманих даних були підготовлені висновки та рекомендації, які включають заходи для покращення гармонійності особистості та здорових поведінкових реакцій. Було розроблено рекомендації для психологічного центру щодо впровадження програм особистісного розвитку, що включають тренінги з саморегуляції, медитації, управління стресом, розвитку лідерських навичок та особистісного росту. Ці рекомендації можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з населенням, яке перебуває в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз концепцій гармонійності особистості дозволив виявити ключові компоненти, які сприяють особистісній гармонії. Було розглянуто різні підходи до розуміння гармонійності, включаючи психологічну, духовну та поведінкову складові. Теоретичний аналіз підкреслив важливість внутрішніх ресурсів, таких як стійкість, самоефективність та емоційний інтелект, а також зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги.

Для вивчення гармонійності особистості була розроблена методологічна основа, що включає використання методики «Опитувальник «Інтегральна гармонійність особистості ІГЛ-3» та методики WOCQ (в модифікації Н.В. Родіної). Ці інструменти дозволили комплексно оцінити різні аспекти гармонійності особистості та її здорові поведінкові реакції на стресові ситуації. Методологія включала оцінку цінностей особистісної гармонії, духовних цінностей, оптимальності образу життя, саморегуляції емоцій та конструктивності спілкування.

Емпіричне дослідження було організовано та проведено з червня по серпень 2023 року. Участь у дослідженні взяли 31 особа, з яких 22 жінки та 9 чоловіків віком від 19 до 64 років. Опитувальники були розіслані через інтернет-чати громадянам України, які перебували як в країні, так і за кордоном. Це дозволило зібрати різноманітні дані щодо гармонійності особистості в умовах війни.

Отримані дані були оброблені та проаналізовані за допомогою статистичних методів, таких як визначення середніх значень окремих показників та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками. Аналіз показав, що респонденти зі середнім та високим рівнем інтегральної гармонійності особистості демонструють кращу адаптацію до

стресових умов та ефективніші стратегії подолання стресу. Високий рівень гармонійності асоціювався з позитивною самооцінкою, задоволеністю життям та ефективними копінг-стратегіями.

На основі отриманих даних були підготовлені висновки, що підкреслюють важливість гармонійного розвитку особистості для підтримки загального благополуччя. Було розроблено рекомендації для психологічного центру щодо впровадження програм особистісного розвитку, що включають тренінги з саморегуляції, медитації, управління стресом, розвитку лідерських навичок та особистісного росту. Рекомендації також включають створення підтримуючої спільноти, де респонденти можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного на шляху до самореалізації.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій щодо покращення гармонійності особистості та здорових поведінкових реакцій, що можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки. Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для надання допомоги громадянам України, які перебувають в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алі, Райан; Соліс, Карлос; Оморонія, Інах; Salehie, Mazeiar and Nuseibeh, Bashar (2012). Соціальна адаптація: коли програмне забезпечення дає користувачам голос. У: ENASE 2012: 7-а міжнародна конференція з оцінки нових підходів до програмної інженерії, 28-30 червня 2012 р., Вроцлав, Польща. Соціальна адаптація: коли програмне забезпечення дає користувачам голос: <https://oro.open.ac.uk/33979/>
2. Барлоу, Д.Х., Аллен, Л.Б., і Басден, С. Психологічні методи лікування панічних розладів, фобій та генералізованого тривожного розладу. У П.Е. Натан і Дж.М. Горман (ред.), Посібник з лікування, які працюють (3-є видання). Нью-Йорк, Нью-Йорк: Преса Оксфордського університету: Київ. 2007.
3. Басараба, Н. О. (2012). Стрес, його вплив на серцево-судинну систему та методи його корекції. Український кардіологічний журнал, (2), 47-52.
4. Г. Сельє «Нариси про адаптаційний синдром», К., 1960
5. Г. Сельє «Стрес без дистресу», К. 1979
6. Г.Гартман. До поняття несвідомого// Нові ідеї у філософії. СПб, 1914. Ст. 15 – 17
7. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
8. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.

9. Єрбоменко О.А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
10. Козляковський П.А. Загальна психологія / П.А. Козляковський. – Миколаїв : МДГУ, 2004. – 240 с.
11. Лур'є С. Я. Демокрит: Тексти, переклад, дослідження. - К.: Наука, 1970. 664 стор.
12. Маслоу А. Психологія буття, - К.: Рефл-бук, 1997, - 307с.
13. Налчаджян А.А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми, механізми і стратегія).- Єреван, 1988. - 237с. (ст. 134 – 167, ст. 198)
14. Олексій Бондаренко «Способи співволодіння зі стресом в умовах війни» (2023)
15. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 6. С. 177–182.
16. Піаже Ж. Вибрані психологічні праці. - Просвіта, 1969. - 61-69 с.
17. Платонов К.К. Короткий словник системи психологічних понять.- К.: Вища школа, 1984. - 174с.
18. Психіатрія і наркологія: підручник / О. К. Напрєєнко [та ін.]. – Київ : ВСВ “Медицина», 2011. – 528 с.
19. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С.12.
20. Тетяна Бусько «Психологічна допомога в умовах воєнних дій» (2015)
21. Тетяна Бусько «Психологічні особливості адаптації населення до умов воєнного конфлікту» (2018)
22. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. – Київ : Тандем, 2004. – 656 с. – Бібліогр. : С. 623-627.

23. Anxiety in Adolescents. Iliana Garcia, Jean O'Neil. *The Journal for Nurse Practitioners* Volume 17, Issue 1, January 2021, Pages 49-53: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1555415520304670>.
24. Bandura, A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies // *Self-Efficacy in Changing Societies*. — Cambridge University Press, 1995. — Pp. 1–45.
25. Bandura, A. Self–efficacy mechanism in human agency // *American Psychologist*. — 1982. — V. 37 (2). — Pp. 122–147.
26. Beck A.T. Depressive neurosis // *Amer. hanbd. hpsychiatry*. – New York, 1974, Vol. 3. – P. 61 – 90.
27. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 2. Processes and resources of overcoming stress / V.A. Bodrov // *Psychological Journal*. - Vol. 27, No. 2. - 2006. - P. 113-123.
28. Burkhardt R. W. Jean-Baptiste Lamarck // *Encyclopædia Britannica*
29. Charles Darwin. *On the origin of species by means of natural selection* — London: Murray, 1859
30. Cleve F. M. *The Philosophy of Anaxagoras* — The Hague: Martinus Nijhoff, 1973
31. De Jong, J et al, *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press. 2002.
32. Deci, E., & Ryan, R. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
33. *Encyclopedia of Psychology* / H. J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili (EDS.), Herder & Herder, N-Y, 1972, vol. 1, p. 25.
34. Hartmann, H. (1939) *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. New York: Int. Univ. Press, 1958, p. 26.
35. Helsinki Institute of Sustainability Science, HELSUS & Faculty of Theology, University of Helsinki, 00014 Helsinki, Finland.

36. Identity's Architect: A Biography of Erik H. Erikson (Lawrence J. Friedan and Robert Coles, 1999)
37. Lazarus R.S. Stress and emotion. – In: XIX Intern. Congr. 19-a Short Symp. L., 1969.
38. Philips L, Human adaptation and his failures. Academic Press, N-Y&London, 1968.
39. Russell, Bertrand. A History of Western Philosophy. — Simon and Schuster, 1972
40. Selye, H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. vol. 138, July 4 (1936), p. 32.)
41. Thorndike, R.K. (1920). «Intelligence and Its Uses», Harper's Magazine 140, 227—335.