Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра загальної психології та психологічного консультування

(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Ресурсна сфера особистості в подоланні складних життєвих ситуацій»**

«The resource sphere of the individual in overcoming difficult life situations»

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Ткаченко Наталія Андріївна

Керівник д-р псих. наук, проф. Кіреєва З.О.

_____

підпис

Рецензент д-р псих. наук,

академік НАН ВО України Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 3 від 01.11.2024 р.

Завідувач кафедри

_____ _Кіреєва З.О._

(підпис) (ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № ___

протокол № __ від _____2024 р.

Оцінка_____/___/_____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

_____ _____

(підпис) (ПІП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ 7

1.1. Поняття ресурсної сфери особистості: внутрішні та зовнішні ресурси 7

1.2. Теоретичні підходи до розуміння ресурсної сфери особистості 11

1.3. Складні життєві ситуації: класифікація та характеристика 23

1.4. Роль внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості у складних життєвих ситуаціях 38

1.5. Способи розвитку ресурсної сфери особистості 41

Висновки до розділу 1 43

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 45

2.1. Методологія проведення наукового дослідження 45

2.2. Характеристика вибірки 46

2.3 Характеристика методів дослідження 48

Висновки до розділу 2 52

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ТА ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОНТУ У ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ 54

3.1. Ресурсна сфера особистості науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій 54

3.2. Резильєнтність особистості та використання копінг-стратегій поведінки науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій 67

3.3. Кореляційний аналіз ресурсної сфери особистості з феноменами, визначеними у емпіричному дослідженні 78
Висновки до розділу 3 88
ВИСНОВКИ 94
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 96
ДОДАТКИ 109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ надзвичайно складний, мінливий і непередбачуваний, що відрізняється від уявлень, властивих класичній науці. Людина, адаптуючись до невизначених, нестабільних, несприятливих, іноді непереносимих, умов, створює у своїй свідомості образ ситуації, оцінює її та розробляє відповідну стратегію дій. У сучасній психології акцент усе більше робиться на індивідуальному сприйнятті обставин, а не лише на об'єктивній реальності. У ситуаційному підході, що доповнює когнітивно-поведінкову парадигму, науковці беруть до уваги суб'єктивне ставлення особистості до подій, яке визначається її ресурсною сферою, і впливає на життя (L. Magnusson, A. Furnheim, M. Argyle, L. Ferguson, W. Mischel).

У дослідженнях, присвячених складним, екстремальним і нетиповим життєвим обставинам (Дж. Боулбі, З. Кіреєва, Б. Бірон, Н. Родіна, Т. Чернявська, О. Чиханцова, О. Литвиненко, Ю. Кокоріна, Ю. Мартинюк, С. Чачко, С. Нартова-Бочавер, М. Магомед-Емінов, К. Муздибаєв, Д. Хебб, Р. Шпіц та ін.), акцентується увага на значущості адаптаційних ресурсів. Ці ресурси розглядаються як потенціал особистості, що дозволяє вчитися, змінюватися і навіть зростати у складних життєвих ситуаціях. Слід відзначити системність та комплексність досліджень ресурсної сфери особистості на кафедрі загальної психології та психологічного консультування Одеського національного університету ім. І.І Мечникова під керівництвом д-ра псих. наук, професора З. Кіреєвої.

Особливо важливими є ресурси стійкості, які формуються в умовах динамічних складних змін і сприяють підвищенню рівня резильєнтності особистості (З. Кіреєва, Б. Бірон, С. Hobfoll, P. Rossouw, J. Rossouw та ін.). Вони забезпечують здатність особистості адаптуватися до змін, пов'язаних з переживанням складних життєвих ситуацій, справлятися зі стресом і

труднощами, зберігати стійкість, підтримують ясність мислення, а також контролювати емоційний стан (Н. Родіна, K. Connor, J. Davidson).

Особистий досвід адаптації у складних умовах часто проявляється у формі індивідуальних історій, що містять моменти так званої «наративної загибелі» (A. Frank), а також розкривають внутрішні та зовнішні ресурси особистості, які допомогли у складній/непереносимій ситуації зберегти високі життєві цінності, знайти новий сенс та цілі.

Актуальність цієї проблеми особливо зросла в умовах сучасних викликів, пов’язаних з військовою агресією в Україні, коли більшість людей зіткнулася з відсутністю досвіду життя в умовах війни. Важливими завданнями особистості стали усвідомлення нової реальності, осмислення своєї ролі в ній, створення нових стратегій взаємодії із собою та навколишнім світом, а також залучення ресурсів для підтримки своєї ідентичності, допомоги рідним, близьким, друзям та іншим учасникам соціуму. Отже, соціально-психологічна значущість і актуальність проблеми зумовили вибір теми наукового дослідження «Ресурна сфера особистості в подоланні складних життєвих ситуацій».

Мета дослідження: встановити специфіку використання ресурсної сфери особистості науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти Одеського національного технологічного університету у подоланні складних життєвих ситуацій.

Об’єкт дослідження – ресурсна сфера особистості.

Предмет дослідження – особливості використання ресурсної сфери особистості науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти Одеського національного технологічного університету у подоланні складних життєвих ситуацій.

Аналіз наукової літератури з проблеми і результатів пошукових експериментів, дозволив сформулювати основну **гіпотезу**: ресурсна сфера особистості є фундаментом у подоланні складних життєвих ситуацій та адаптації до них.

Для досягнення поставленої мети і перевірки сформульованої гіпотези були поставлені та вирішені наступні **завдання**:

1. На основі аналізу літературних джерел охарактеризувати ресурсну сферу особистості, теоретичні підходи до її розуміння та способи розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості; навести класифікацію та особливості складних життєвих ситуацій.

2. Провести емпіричне дослідження ресурсної сфери особистості науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти Одеського національного технологічного університету у подоланні складних життєвих ситуацій.

3. Визначити емпіричним шляхом резильєнтність особистості науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій.

4. Провести емпіричне дослідження використання копінг-стратегій поведінки науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій.

Основні результати дослідження апробовані на 80-й звітній студентській науковій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова та обговорювалися на Круглому столі: «Особливості наукової діяльності під час війни». Тема доповіді: «Ресурсна сфера особистості у подоланні складних життєвих ситуацій» у жовтні 2024 року.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

1. Поняття ресурсної сфери особистості: внутрішні та зовнішні ресурси

Ресурси особистості – це сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей, які людина може використовувати для досягнення своїх цілей, подолання життєвих труднощів і забезпечення гармонійного розвитку. Ресурси можуть бути як внутрішніми (які походять із самої людини), так і зовнішніми (що надаються оточенням, середовищем чи суспільством) [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69 .102].

Внутрішні ресурси – це особистісні якості та здібності, які допомагають людині адаптуватися до різних життєвих ситуацій, долати труднощі та досягати успіху [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60, 102]. Розрізняють три основні групи внутрішніх ресурсів:

1 група – психологічні ресурси – це характеристики, які допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу та справлятися зі стресовими ситуаціями. До них відносять емоційну стабільність (здатність людини контролювати свої емоції та не піддаватися сильним емоційним коливанням, залишаючись спокійним у критичних ситуаціях), впевненість у собі (віра в свої сили та можливості, що дозволяє діяти рішуче та досягати цілей) та оптимізм (позитивний погляд на життя та переконаність у тому, що труднощі можна подолати, а майбутнє принесе нові можливості) [1, 17, 22, 24, 47, 51, 58, 60, 77, 78, 79, 83, 91, 93, 96];

2 група – когнітивні ресурси – це розумові здібності та навички, які сприяють ефективному навчанню, вирішенню проблем та креативності. До цієї групи відносять здатність до навчання (вміння швидко засвоювати нову інформацію, навички та знання), творчість (здатність генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення для проблем), пам’ять (можливість зберігати

та відтворювати інформацію), знання (накопичений досвід та інформація, що допомагають орієнтуватися у складних ситуаціях), інтелект (загальні розумові здібності, що включають логічне мислення, аналіз та вирішення проблем), а також критичне мислення (здатність об'єктивно оцінювати інформацію, аналізувати її, робити зважені висновки та уникати помилкових суджень) [1, 4, 5, 17, 24, 38, 39, 51, 58, 60, 94, 99];

3 група – фізичні ресурси – це ресурси, пов'язані зі здоров'ям та фізичною витривалістю. До них відносять стан здоров'я (фізичне самопочуття, яке забезпечує здатність до активної життєдіяльності), витривалість (здатність виконувати тривалі або складні завдання без значної втоми) та рівень енергії (внутрішній запас сил та енергії, який дозволяє ефективно виконувати повсякденні справи та досягати цілей) [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60].

Внутрішні ресурси взаємопов'язані та впливають на загальний життєвий успіх та стійкість людини.

Зовнішні ресурси – це фактори з навколишнього середовища, які підтримують людину та допомагають їй у досягненні особистих та професійних цілей. Вони суттєво впливають на якість життя, добробут і можливості розвитку особистості [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60, 68, 69, 71, 102]. Виділяють три основні групи зовнішніх ресурсів:

1 група – соціальні ресурси – це ресурси, які включають взаємини, підтримку та зв'язки, що допомагають людині отримати емоційну, практичну або професійну допомогу. До них відносять підтримку родини (емоційна та практична допомога з боку членів родини, яка забезпечує відчуття безпеки та турботи), підтримку друзів (соціальна мережа близьких людей, які можуть запропонувати дружні поради, моральну підтримку або допомогу у важких ситуаціях), підтримку колег (професійні взаємини на робочому місці, які сприяють ефективній співпраці, наданню порад, а також розвитку кар'єри) та наявність соціальних зв'язків (широке коло контактів, яке дозволяє

отримувати нові можливості, знання та підтримку від оточуючих людей і спільнот) [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60, 68, 69, 71, 102, 104];

2 група – економічні ресурси – це ресурси, які визначають матеріальні можливості та фінансовий добробут, дозволяють людині забезпечувати свої потреби та досягати довгострокових цілей. До цієї групи відносять матеріальні можливості (власність, яка включає житло, транспорт, техніку та інші цінності, що полегшують повсякденне життя) та фінансову стабільність (постійний дохід або накопичені фінансові засоби, які забезпечують безпеку, свободу від стресу щодо матеріальних проблем і можливість планувати майбутнє) [1, 4, 5, 22, 24, 47, 51, 58, 68, 69, 71, 102];

3 група – культурні ресурси – вони охоплюють доступ до знань, освіти та духовних цінностей, які сприяють всебічному розвитку особистості та підвищенню якості життя. До культурних ресурсів відносять доступ до освіти (можливість отримувати нові знання, розвивати навички та підвищувати рівень кваліфікації, що відкриває нові перспективи для розвитку), доступ до мистецтва (можливість брати участь у культурному житті – відвідувати музеї, театри, концерти тощо, що збагачує внутрішній світ і сприяє естетичному розвитку), а також духовні та культурні цінності – традиції, вірування та моральні принципи, які надають сенс життю, сприяють формуванню ідентичності та обумовлюють культуру, до якої належить людина [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60, 68, 69, 71, 102].

Зовнішні ресурси допомагають людині впевненіше почуватися в соціумі, надають підтримку та стабільність, а також сприяють гармонійному розвитку в різних сферах життя.

Внутрішні та зовнішні ресурси особистості тісно взаємопов’язані та взаємодоповнюють одне одного, впливаючи на здатність людини досягати цілей, долати труднощі та адаптуватися до змін [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69 .102]. Цей взаємозв’язок можна розглянути через кілька основних аспектів [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69, 71, 102, 104]:

– залежність розвитку внутрішніх ресурсів від зовнішніх умов. Зовнішні ресурси значно впливають на формування та розвиток внутрішніх здібностей і якостей. Так, соціальні ресурси, зокрема, підтримка родини, друзів та колег, можуть підвищувати впевненість у собі та емоційну стабільність. Людина, яка отримує підтримку від близьких, відчуває більшу безпеку, що зміцнює її психологічну стійкість [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69, 102, 104]. Економічні ресурси (фінансова стабільність) сприяють розвитку когнітивних ресурсів, таких як здатність до навчання та творчість. Фінансова безпека дозволяє людині більше зосереджуватися на особистому розвитку та навчанні, оскільки немає необхідності постійно турбуватися про матеріальні проблеми. Культурні ресурси – доступ до освіти та мистецтва – забезпечують зростання інтелектуальних і творчих здібностей. Освіта і контакт із культурними цінностями розширюють світогляд, розвивають критичне мислення та сприяють самовдосконаленню [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69, 102];

– вплив внутрішніх ресурсів на використання зовнішніх ресурсів. Сильні внутрішні ресурси допомагають людині краще використовувати можливості, які надають зовнішні умови. Так, емоційна стабільність та впевненість у собі дозволяють людині краще будувати та підтримувати соціальні зв’язки, використовувати підтримку оточуючих для свого розвитку, когнітивні ресурси (знання, критичне мислення) дають можливість ефективно використовувати економічні ресурси, приймаючи зважені рішення щодо фінансових інвестицій, кар’єрного розвитку або управління власним часом [1, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69, 102]. Важливим аспектом особистості є також фізичні ресурси – здоров’я та енергія, які сприяють активній участі в соціальному та культурному житті, що, у свою чергу, стимулює розвиток як особистісних, так і професійних якостей [1, 4, 5, 17, 22, 24, 47, 58, 68, 69, 102];

– взаємозміцнення ресурсів. Внутрішні та зовнішні ресурси часто взаємно зміцнюються, створюючи так званий «позитивний цикл». Коли людина має високий рівень внутрішньої впевненості, вона може активно використовувати соціальні контакти для створення нових можливостей

(наприклад, знаходити роботу або отримувати професійні рекомендації). Фінансова стабільність надає людині ресурси для розвитку внутрішніх здібностей – наприклад, можливість відвідувати курси або тренінги, що підвищують її когнітивні ресурси. Доступ до освіти сприяє не тільки розвитку інтелектуальних здібностей, але й підвищує психологічну впевненість у власних силах, що впливає на самореалізацію та досягнення особистих і професійних цілей [1, 4, 5, 17, 45, 46, 58, 68, 69, 102, 104].

– взаємна компенсація ресурсів. У ситуаціях, коли зовнішні ресурси обмежені, внутрішні ресурси можуть частково компенсувати цей дефіцит. Людина, яка володіє сильними внутрішніми ресурсами (наприклад, високим рівнем емоційної стійкості або здатністю до творчого мислення), може ефективніше долати фінансові або соціальні труднощі, знаходячи альтернативні шляхи вирішення проблем. З іншого боку, сильні зовнішні ресурси – соціальна підтримка, культурні можливості – можуть допомогти людині, у якої тимчасово ослаблені внутрішні ресурси (наприклад, у випадку стресу чи депресії), відновитися і віднайти сили для подальшого розвитку [1, 17, 22, 24, 44–47, 58, 68, 69, 102].

Отже, внутрішні та зовнішні ресурси утворюють складну систему взаємодії, в якій один тип ресурсів підтримує та посилює інший. Ефективне використання зовнішніх можливостей вимагає розвитку внутрішніх якостей, тоді як міцні внутрішні ресурси дозволяють людині краще адаптуватися до зовнішніх умов і використовувати їх для свого добробуту та зростання.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння ресурсної сфери особистості

У наукових дослідженнях розглядаються різні підходи до розуміння ресурсної сфери особистості.

Психоаналітичний підхід до розуміння ресурсної сфери особистості базується на класичних теоріях психоаналізу, започаткованих Зигмундом Фройдом [40], а також на працях його послідовників і сучасних психоаналітиків [78, 79, 90, 101]. Цей підхід наголошує на ролі внутрішніх

психічних процесів, несвідомих мотивів і захисних механізмів у формуванні ресурсів особистості. Основні положення психоаналітичного підходу до ресурсної сфери особистості [40]:

– психічні структури та їхній вплив на ресурси. Згідно з Фройдом [40], психіка людини складається з трьох основних структур: Ід (несвідоме), Его (свідоме "Я") та Суперего (супер-его, внутрішні моральні норми). Кожна з цих структур впливає на розвиток і використання внутрішніх ресурсів особистості. Ід управляє базовими інстинктами та бажаннями, які можуть бути джерелом енергії та ресурсів для адаптації. Проте надмірне домінування Ід може призводити до імпульсивних дій та зниження самоконтролю. Его виконує роль посередника між реальністю та інстинктами. Сильне Его є важливим внутрішнім ресурсом, оскільки допомагає людині адекватно реагувати на зовнішні обставини, контролювати емоції та задовольняти свої потреби в рамках соціальних норм. Суперего включає моральні норми та цінності, які людина засвоює від суспільства. Воно сприяє формуванню совісті та самоконтролю, що також є важливими психологічними ресурсами для особистісного розвитку [40];

– захисні механізми як внутрішні ресурси. Фройд вважав, що для підтримання психічної рівноваги люди використовують захисні механізми, які допомагають їм справлятися з конфліктами між Ід, Его і Суперего. Вчені-психоаналітики, такі як Анна Фрейд у працях [78, 79, 90], досліджували ці механізми глибше і розглядали їх як своєрідні внутрішні ресурси, які захищають особистість від травм або негативного досвіду. Репресія (витіснення) допомагає зберігати психічну рівновагу, блокуючи неприємні думки або спогади. Раціоналізація дозволяє пояснити свої дії раціональними аргументами, знижуючи почуття провини. Сублімація дає змогу направляти негативну енергію в соціально прийнятні форми, наприклад, творчість або спорт;

– образ «Я» і розвиток ресурсів. Крім класичних фрейдівських структур, розвиток ресурсної сфери особистості також розглядається через

концепцію образу «Я». Теоретики, такі як Карл Густав Юнг і Гайнц Гартманн [70, 101], вважали, що важливим ресурсом особистості є здатність свідомого «Я» до інтеграції різних аспектів особистості, включаючи ті, що належать до несвідомого. Юнгова концепція «Самості» [70] передбачає, що інтеграція свідомих і несвідомих аспектів особистості є важливим ресурсом для досягнення внутрішньої гармонії. Юнг вважав, що особистість може використовувати внутрішні архетипи та символи для саморозвитку і самоактуалізації. Гартманн запровадив поняття адаптивного Его, яке дозволяє людині пристосовуватися до зовнішнього середовища та використовувати свої внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів;

– психосоціальні фактори розвитку ресурсів. Психоаналітик Ерік Еріксон розширив класичний психоаналіз, інтегрувавши соціальний вимір в розвиток ресурсної сфери особистості [67, 101]. Він розробив теорію психосоціального розвитку, в якій кожен етап життя людини характеризується певною кризою, від успішного вирішення якої залежить розвиток внутрішніх ресурсів. На кожному з восьми етапів психосоціального розвитку людина накопичує певні ресурси, такі як довіра, автономія, ініціатива, компетентність тощо. Вони формуються через взаємодію із зовнішнім світом і впливають на здатність особистості справлятися з викликами життя. Наприклад, в ранньому дитинстві формування довіри до оточуючих стає важливим психологічним ресурсом, який допомагає людині відчувати себе захищеною та впевненою в соціальних стосунках у майбутньому [67, 70];

– травма і ресурси особистості. Дональд Віннікотт, британський психоаналітик, досліджував вплив дитячих травм і дефіциту батьківської підтримки на розвиток особистісних ресурсів. Він розробив поняття «достатньо хорошого» батьківства, що передбачає важливість раннього досвіду для формування базової впевненості та емоційної стабільності [67, 70]. Якщо дитина відчуває турботу і безпеку, вона розвиває здатність справлятися з труднощами, що стає важливим внутрішнім ресурсом.

Психоаналітичний підхід до розуміння ресурсної сфери особистості підкреслює важливість несвідомих процесів, конфліктів між психічними структурами, а також захисних механізмів, які допомагають особистості підтримувати внутрішню рівновагу. Внутрішні ресурси особистості формуються як через психічну роботу свідомого і несвідомого, так і через взаємодію з соціальним середовищем, що охоплює як індивідуальний досвід, так і культурні впливи.

Гуманістичний підхід до розуміння ресурсної сфери особистості акцентує увагу на потенціалі людини, її прагненні до саморозвитку, самореалізації та пошуку сенсу життя. Основні теоретики цього підходу, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, розглядали внутрішні ресурси людини як ключ до досягнення гармонії, особистісного зростання і повного розкриття своїх можливостей [8, 9, 102]. Основні положення гуманістичного підходу до ресурсної сфери особистості:

– концепція самоактуалізації. Однією з центральних ідей гуманістичної психології є концепція самоактуалізації, запропонована Абрахамом Маслоу [8, 9, 22, 44–48, 102]. Маслоу стверджував, що кожна людина має вроджене прагнення до розвитку своїх внутрішніх ресурсів і досягнення максимального потенціалу. Самоактуалізація – це процес повного розкриття своїх здібностей, талантів та внутрішніх ресурсів. Люди, які досягли цього рівня розвитку, використовують свої когнітивні, емоційні та фізичні ресурси для досягнення гармонії і знаходження сенсу життя. Маслоу розробив піраміду потреб, де на вершині знаходиться самоактуалізація, а нижчі рівні (фізіологічні потреби, безпека, любов і повага) служать основою для її досягнення. Він вважав, що лише коли базові потреби задоволені, людина може звернутися до свого внутрішнього потенціалу та ресурсів для самореалізації [46–48];

– безумовна позитивна оцінка та внутрішні ресурси. Карл Роджерс, один із ключових гуманістичних психологів, наголошував на важливості безумовної позитивної оцінки для розвитку внутрішніх ресурсів особистості

[22, 46, 80, 85, 102, 103]. Безумовна позитивна оцінка – це прийняття і підтримка особистості незалежно від її дій чи досягнень. Роджерс вважав, що люди, які отримують таку підтримку від оточуючих, розвивають впевненість у собі, емоційну стабільність і здатність до саморозвитку. Роджерс також розробив концепцію повністю функціонуючої особистості, яка використовує свої внутрішні ресурси в повній мірі. Така особистість має високий рівень усвідомлення себе, відкритість до нового досвіду та гнучкість у адаптації до змін. Внутрішні ресурси, за Роджерсом, можуть розвиватися лише у середовищі, де панує автентичність, емпатія та підтримка [103];

– особистісний ріст та внутрішні ресурси. Гуманістична психологія розглядає особистісний ріст як постійний процес розвитку внутрішніх ресурсів. Цей процес не обмежується досягненням певних цілей, а є безперервним самовдосконаленням. Людина повинна навчитися слухати свої внутрішні потреби та розвивати такі якості, як автономія, емпатія, творчість та самосвідомість. Ці внутрішні ресурси дозволяють людині бути більш гнучкою і відкритою до життєвих можливостей. Гуманістичні психологи підкреслюють, що внутрішні ресурси – це не фіксовані якості, а потенціал для постійного розвитку. Людина здатна до змін, самовдосконалення та адаптації до нових викликів [7, 8, 22, 44–47, 102];

– цінність особистісного досвіду. Гуманістичний підхід наголошує на унікальності особистого досвіду кожної людини. Кожен індивідуум має власний шлях розвитку, що базується на його внутрішніх ресурсах. Суб’єктивний досвід людини є ключем до розуміння її ресурсів. Роджерс вважав, що люди повинні бути відкритими до своїх почуттів і переживань, оскільки це допомагає їм краще розуміти свої внутрішні потреби та здібності. Самопізнання через досвід дозволяє людині усвідомити свої сильні сторони та використовувати їх для подолання життєвих викликів [46, 47, 80, 102, 103];

– позитивне мислення та віра в людський потенціал. Гуманістичний підхід підкреслює важливість позитивного ставлення до себе і віри у власні сили. Люди повинні навчитися виявляти свої ресурси через віру в свій

потенціал і здатність досягати цілей. Цей підхід вважає, що внутрішні ресурси, такі як оптимізм, віра в себе, емоційна стійкість і вміння знаходити сенс у житті, є основою для подолання стресу і труднощів. Важливо, щоб людина відчувала відповідальність за своє життя і визнавала, що вона здатна контролювати свої дії та використовувати свої ресурси для досягнення благополуччя [46, 47, 102, 103].

Отже, гуманістичний підхід розглядає ресурсну сферу особистості як невичерпний потенціал для розвитку і самореалізації. Важливу роль відіграє прагнення до самоактуалізації, самопізнання, позитивного мислення та пошуку сенсу життя. Особисті ресурси, такі як емоційна стійкість, творчість, інтелект, самовпевненість, не є фіксованими характеристиками, а можуть розвиватися протягом усього життя, якщо людині надається підтримка і можливість для самовираження [22, 24, 44–47, 80, 102, 103].

Когнітивно-біхевіористичний підхід до розуміння ресурсної сфери особистості зосереджується на взаємодії між думками, емоціями та поведінкою людини. Цей підхід об’єднує принципи класичного біхевіоризму, який акцентує увагу на зовнішній поведінці, та когнітивної психології, яка розглядає внутрішні ментальні процеси, такі як переконання, мислення та сприйняття. Основна мета когнітивно-біхевіористичного підходу – допомогти людині змінити неадаптивні моделі поведінки та мислення, що дозволяє краще використовувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів і досягнення особистих цілей [4, 11, 13, 17, 18, 22, 24, 38, 39, 45–48, 51, 53, 58, 59, 61, 72, 77, 78, 81, 92, 101, 107]. Основні положення когнітивно-біхевіористичного підходу до ресурсної сфери особистості:

– когнітивні процеси як ресурс. У когнітивно-біхевіористичному підході особлива увага приділяється тому, як думки та переконання впливають на поведінку та емоційний стан людини. Внутрішні ресурси особистості багато в чому залежать від здатності контролювати та змінювати свої когнітивні процеси [4, 11, 13, 17, 18, 22, 24, 45–48, 51, 59, 61, 72, 77, 78, 92, 107]. Когнітивні схеми – це внутрішні уявлення про світ і себе, що

впливають на те, як людина сприймає події. Негативні або ірраціональні схеми можуть обмежувати використання внутрішніх ресурсів, тоді як позитивні й адаптивні сприяють розвитку та подоланню труднощів. Самоефективність – це переконання у своїй здатності досягати цілей і справлятися з викликами. Високий рівень самоефективності є важливим ресурсом для досягнення успіху й розвитку в різних сферах життя. Цей концепт був розроблений Альбертом Бандурою і відіграє ключову роль у тому, як людина оцінює свої можливості та здібності [44–47];

– поведінка як ключовий ресурс. Важливим аспектом когнітивно-біхевіористичного підходу є зміна неефективних або деструктивних поведінкових моделей. Навички подолання – це поведінкові стратегії, які людина використовує для подолання стресу, тривоги чи складних ситуацій. Важливим ресурсом є здатність виробляти ефективні стратегії реагування, які сприяють адаптації до нових умов або вирішення проблем. Моделювання поведінки – це процес навчання через спостереження за іншими. Люди можуть використовувати зовнішні приклади як ресурси для розвитку власних навичок і поведінки, наприклад, вчитися вирішувати проблеми через спостереження за успішними людьми [4, 11, 13, 22, 24, 45–48, 51, 58, 61, 78];

– переконання та установки як внутрішній ресурс. Когнітивно-біхевіористичний підхід підкреслює роль переконань та установок у формуванні особистісних ресурсів. Негативні переконання можуть обмежувати використання внутрішніх ресурсів, тоді як позитивні установки підвищують здатність до адаптації та саморозвитку. Ірраціональні переконання (за теорією Альберта Елліса) можуть стати на заваді розвитку особистісних ресурсів, викликаючи тривогу, невпевненість або депресію. Наприклад, переконання «Я маю завжди бути успішним, інакше я невдаха» може заважати людині досягати поставлених цілей через страх невдачі. Заміна ірраціональних переконань на більш реалістичні та конструктивні може суттєво збільшити внутрішні ресурси, сприяючи самореалізації та емоційній стабільності [4, 11, 13, 22, 24, 38, 39, 45–48, 58, 59, 61, 72, 81, 92];

– роль навчання у розвитку ресурсів. Когнітивно-біхевіористичний підхід підкреслює важливість навчання через досвід для розвитку внутрішніх ресурсів. Класичне та оперантне обумовлення (засноване на роботах І. Павлова та Б. Скіннера) формує поведінкові звички, які можуть стати як ресурсом, так і перешкодою для людини. Позитивне підкріплення ефективних моделей поведінки сприяє розвитку адаптивних ресурсів, таких як витривалість, наполегливість та самомотивація. Когнітивне реструктурування – це процес зміни негативних або неефективних думок і переконань на більш позитивні та раціональні. Це є основним способом розвитку внутрішніх ресурсів, оскільки людина навчається контролювати свої думки й емоції, а також ефективніше керувати своєю поведінкою [13, 17, 18, 22, 24, 38, 39, 45–48, 51, 53, 61, 62, 67];

– техніки саморегуляції як ресурси. Когнітивно-біхевіористичний підхід пропонує різні техніки саморегуляції, які допомагають людям мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання стресу або емоційних проблем. Техніки релаксації та майндфулнес допомагають зменшити тривожність і напругу, підвищуючи рівень емоційної стабільності та спокою. Самомоніторинг (спостереження за своєю поведінкою та думками) дозволяє людям краще розуміти свої реакції й ефективніше використовувати свої внутрішні ресурси для змін [4, 11, 13, 17, 22, 24, 45–48, 59, 61, 77, 78, 107];

– гнучкість та адаптивність як ресурси. У рамках когнітивно-біхевіористичного підходу важливим ресурсом є здатність до гнучкості та адаптації в складних життєвих обставинах. Це означає, що людина може змінювати свої думки та поведінку залежно від ситуації, шукаючи найбільш ефективні стратегії. Когнітивна гнучкість – це здатність змінювати свої переконання та думки, адаптуючись до нових викликів. Вона є важливим ресурсом для особистісного розвитку, оскільки допомагає людині відмовитися від застарілих або неефективних моделей мислення та розвивати нові навички [2, 4, 11, 13, 17, 18, 22, 24, 38, 39, 45–48, 53, 58, 59, 61, 78, 81].

Отже, когнітивно-біхевіористичний підхід до розуміння ресурсної сфери особистості зосереджується на тому, як мислення, переконання та поведінкові стратегії впливають на здатність людини мобілізувати свої внутрішні ресурси. Основними ресурсами в цьому підході є когнітивні схеми, поведінкові навички, установки, самоефективність та гнучкість мислення. Розвиток і зміна цих ресурсів можливі через когнітивну реструктуризацію, навчання нових поведінкових моделей і використання технік саморегуляції [2, 4, 11, 13, 17, 18, 22, 24, 38, 39, 45–48, 51, 53].

Стрес-орієнтовані моделі у розумінні ресурсної сфери особистості зосереджуються на тому, як людина використовує свої ресурси для подолання стресу, адаптації до складних обставин і підтримання психічної рівноваги. Ці моделі підкреслюють роль внутрішніх та зовнішніх ресурсів у процесі стресостійкості та копінгу, а також розглядають стрес як важливий фактор, що впливає на розвиток та використання ресурсів особистості [11, 18, 22–25, 27–35, 43, 54–55, 57, 60–64, 68–70, 75–76, 78–82, 85–88, 95, 97, 98].

Основні стрес-орієнтовані моделі:

– модель стресу та копінгу Лазаруса і Фолкмана. Однією з найвпливовіших теорій у цій галузі є модель стресу і копінгу Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман (1984) [75], яка зосереджена на тому, як люди сприймають стресові події та як вони використовують свої ресурси для подолання стресу. Первинна оцінка: людина визначає, чи є ситуація стресовою, загрозливою або викликає виклики. Якщо подія сприймається як загроза, це активує ресурси для її подолання. Вторинна оцінка: особистість оцінює свої ресурси та можливості для подолання стресу. Людина оцінює, чи має вона достатньо внутрішніх ресурсів (таких як упевненість у собі, здатність до навчання) та зовнішніх (підтримка з боку оточення, фінансові засоби) для вирішення ситуації. Копінг-стратегії: це поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання стресу. Вони можуть бути проблемно-орієнтованими (коли людина намагається змінити стресову ситуацію) або емоційно-орієнтованими (коли фокус зміщується на регуляцію емоційних реакцій

на стрес). У цій моделі ресурси особистості, як внутрішні, так і зовнішні, розглядаються як ключові фактори успішної адаптації до стресу [65, 66, 74, 75];

– модель стресостійкості (резилієнс) – це здатність людини ефективно справлятися зі стресом, швидко відновлюватися після труднощів і використовувати стресові ситуації для подальшого розвитку. Дослідники, такі як Емі Уорнер та Анн Мастен, визначають резилієнс як важливий ресурс, що допомагає людині залишатися стійкою до викликів життя. Особистісні ресурси, такі як оптимізм, впевненість у своїх силах, гнучкість мислення та емоційна регуляція, є центральними для стресостійкості. Вони дозволяють людині адаптуватися до змін та ефективно використовувати доступні ресурси. Зовнішні ресурси, такі як підтримка з боку родини, соціальні мережі та фінансова стабільність, також підвищують стресостійкість, допомагаючи людині краще справлятися з труднощами [6, 14–16, 41, 45, 47, 49, 53, 61, 62, 73, 91, 93, 94, 101, 105–107];

– модель загального адаптаційного синдрому. Ганс Сельє, один із засновників теорії стресу, розробив модель загального адаптаційного синдрому (ЗАС), яка описує фізіологічну реакцію організму на стрес. За Сельє [25, 70], стресова реакція проходить через три стадії: стадія тривоги – організм мобілізує свої ресурси для боротьби зі стресом, активізуючи симпатичну нервову систему; стадія опору: організм використовує свої ресурси для адаптації до стресора (на цьому етапі важливо, наскільки ефективно особистість може залучити свої психологічні та фізичні ресурси для підтримання рівноваги); стадія виснаження – якщо стрес триває довго, ресурси організму виснажуються, що може призвести до фізичних та психічних порушень. Згідно з Сельє, здатність особистості ефективно використовувати свої ресурси для подолання стресу відіграє важливу роль у збереженні здоров’я [25, 70];

– модель збереження ресурсів. Теорія збереження ресурсів, розроблена Стівеном Гобфоллом [68–69], наголошує на важливості накопичення і збереження ресурсів для подолання стресу. Основна ідея полягає в тому, що стрес виникає тоді, коли людина відчуває загрозу втрати важливих ресурсів,

вже втратила їх або коли витрати на відновлення ресурсів перевищують можливості. Ресурси у цій моделі розглядаються як все те, що допомагає людині досягати цілей і справлятися з труднощами, включаючи матеріальні ресурси (гроші, майно), соціальні (підтримка оточення), особистісні (самооцінка, впевненість) і енергетичні (час, енергія). Люди прагнуть накопичувати та захищати свої ресурси. У разі втрати або загрози втрати ресурсів виникає стрес. Важливим аспектом цієї теорії є інвестиції в ресурси, коли людина витрачає певні ресурси для того, щоб зберегти чи примножити інші, наприклад, час і зусилля для розвитку професійних навичок або підтримки соціальних стосунків [68–69];

– модель соціальної підтримки як ресурсу. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у стрес-орієнтованих моделях. Дослідники, такі як Шелдон Коен, стверджують, що соціальні ресурси, зокрема підтримка друзів, родини, колег або спільнот, мають сильний вплив на здатність людини справлятися зі стресом [12, 18, 22, 24, 36, 47, 57]. Емоційна підтримка забезпечує відчуття належності, турботи та емпатії, що зміцнює психологічні ресурси особистості. Інформаційна підтримка надає людині знання та поради, як краще діяти у стресовій ситуації. Матеріальна підтримка допомагає зменшити фінансові або практичні труднощі, що можуть викликати стрес;

– феноменологічна модель резильєнтності З.О. Кіреєвої [10, 20, 21, 22, 24, 84, 89] розглядає резильєнтність як здатність людини адаптуватися і відновлюватися після складних життєвих ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу та психічне здоров’я. Вона описує резильєнтність через низку особистісних якостей, таких як оптимізм, самоконтроль, гнучкість і здатність до конструктивного вирішення проблем. З.О. Кіреєва наголошує, що «резильєнтність – це не просто стійкість до стресів, а активний процес, який дозволяє особистості навчатися з власного досвіду та підходити до життя з певною позитивною установкою. Феноменологічна модель визначає кілька ключових компонентів резильєнтності, які сприяють стійкості до труднощів та ефективному подоланню життєвих криз: емоційна стабільність – здатність

зберігати контроль над емоціями в стресових ситуаціях, не дозволяючи їм негативно впливати на прийняття рішень; саморегуляція – уміння свідомо контролювати свої реакції та емоційні стани, що дозволяє зосереджуватися на конструктивних діях, а не на негативних емоціях; когнітивна гнучкість – здатність мислити нестандартно, шукати нові підходи та альтернативні рішення, адаптуючись до змінних умов та переглядаючи свої переконання у відповідь на новий досвід; оптимізм – позитивне ставлення до майбутнього, віра в те, що будь-які труднощі можна подолати, що дозволяє зберігати мотивацію і внутрішню силу навіть у складних ситуаціях; самоефективність – відчуття власної здатності досягати поставлених цілей та впливати на обставини свого життя; навички вирішення проблем – активний підхід до подолання труднощів, що включає здатність аналізувати ситуацію, визначати головні завдання, знаходити шляхи для їх вирішення та реалізовувати їх на практиці». З.О. Кіреєва також відзначає, що «резильєнтність формується на основі життєвого досвіду, оточення та навчання. Вона може змінюватися протягом життя, розвиваючись за умови конструктивного опрацювання стресових ситуацій і впливу підтримки з боку соціального середовища» [24];

– концепція системного моделювання копінг-поведінки, розроблена Н.В. Родіною [28, 31–32, 34]. Концепція трактує копінг-поведінку як психодинамічну парадигму, реалізовану засобами системного аналізу, що розглядає «особистість, що долає, як інтеграцію впорядкованих підсистем, які забезпечують взаємодію індивіда з соціальним середовищем». У ній «психіка розглядається як система, що складається з взаємозалежних рівнів: несвідомого і свідомості. При цьому вимоги соціального середовища є передумовою формування підсистеми несвідомого рівня і також модерують її вплив на підсистеми свідомого рівня». Концепція Родіної Н.В. використовує системний підхід до аналізу копінг-поведінки, розглядаючи її «як складну систему з взаємодіючими складовими – психологічна відповідь індивіда на життєву кризу розглядається як результат взаємодії чотирьох підсистем: «Соціальне середовище», «Несвідоме», «Свідомість» та «Копінг-стратегії».

Наведена типологія кризових ситуацій, заснована на ієрархічній моделі потреб. Як стресори визначено дві основні кризові ситуації: загроза життю і загроза самоактуалізації [31, 32]. «Побудована модель ієрархічної структури копінг-поведінки, яка поділяється на три рівні: рівень окремих (поведінкових, когнітивних, тощо) актів подолання, рівень специфічних стосовно стресора копінг-стратегій і рівень неспецифічних типів копінгу: копінг, що вимагає зусиль, і копінг, що уникає». Можливість застосування у практичній діяльності психологів та інших фахівців для розроблення індивідуалізованих стратегій підтримки та допомоги. «Запропоновано набір психодіагностичних методів для емпіричної верифікації підсистем, що характеризують рівні особистості. Розроблено нові версії опитувальника WOCQ [42], які є адекватним інструментом для вимірювання поведінки подолання в кризових ситуаціях. Розроблена авторська проективна техніка «Метод вибору архетипових символів», яка може бути рекомендована до застосування як інструмент для експрес-діагностики поведінки подолання в кризових ситуаціях самоактуалізації» [27–35, 42].

Стрес-орієнтовані моделі підкреслюють важливість ресурсів особистості у процесі подолання стресу та адаптації до складних ситуацій. Вони наголошують на тому, що ресурси можуть бути як внутрішніми (когнітивні здібності, впевненість у собі, емоційна стійкість), так і зовнішніми (соціальна підтримка, матеріальні засоби). Здатність людини зберігати, мобілізувати та ефективно використовувати свої ресурси є ключовим фактором у процесі подолання стресу та забезпечення благополуччя.

1.3. Складні життєві ситуації: класифікація та характеристика

Складні життєві ситуації – це обставини, які викликають у людини значний стрес і вимагають мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання. Вони можуть виникати в різних сферах життя і мають різний характер, тривалість та вплив на людину. Існує кілька підходів до

класифікації складних життєвих ситуацій [2, 3, 6, 7, 11–13, 18–19, 21–24, 36–37, 48, 90]. Основні класифікації складних життєвих ситуацій:

– за походженням ситуації [2, 3, 6, 7, 11–13, 18–19, 22]: особисті: пов’язані з внутрішніми конфліктами або проблемами особистості – кризи ідентичності, внутрішні конфлікти, занижена самооцінка; сімейні: стосуються стосунків у родині та сімейних ролей – розлучення, конфлікти з членами сім'ї, хвороба або втрата близької людини; соціальні: ситуації, пов’язані із взаємодією людини із суспільством або соціальними групами – конфлікти на роботі, соціальна ізоляція, булінг, дискримінація; професійні: пов’язані з роботою, кар’єрою та професійним життям – втрата роботи, професійне вигорання, невідповідність очікувань реальності; економічні: фінансові проблеми, що впливають на добробут людини – втрата джерел доходу, борги, неспроможність забезпечити базові потреби; медичні: пов’язані зі станом здоров’я людини або її близьких – тяжкі захворювання, інвалідність, тривале лікування;

– за тривалістю [7, 11–13, 22]: короткострокові: ситуації, які виникають раптово, але мають короткочасний характер – втрата речей, незначні конфлікти, тимчасові фінансові труднощі; довготривалі: ситуації, які тривають довгий час і мають більш глибокий вплив на людину – хронічна хвороба, тривалий конфлікт у сім’ї чи на роботі, тривала безробітність;

– за характером впливу на людину [2, 3, 6, 7, 11–13, 18–19, 21–24, 36–37, 48, 56, 90]: фізичні: ситуації, що прямо впливають на фізичне здоров’я або фізичні можливості – травми, важкі захворювання, нещасні випадки; емоційні: ситуації, що викликають сильний емоційний стрес, впливають на психічний стан – розлучення, втрата близьких, зрада, тривала депресія; психологічні: ситуації, що призводять до внутрішніх психологічних конфліктів або криз – криза середнього віку, втрата сенсу життя, екзистенційна криза; соціальні: ситуації, що стосуються взаємодії людини із соціумом і соціальних зв’язків – ізоляція, соціальне неприйняття, булінг або відчуження;

– за передбачуваністю [36–37, 48, 90]: передбачувані: ситуації, до яких людина може підготуватися заздалегідь – пенсія, народження дитини, зміна місця роботи; непередбачувані: ситуації, які виникають раптово і до яких важко підготуватися – аварії, раптова смерть близької людини, природні катастрофи;

– за суб'єктивним сприйняттям [2, 3, 6, 7, 11–13, 22]: об'єктивні: ситуації, які мають реальний вплив на життя людини незалежно від її ставлення до них – серйозні фінансові втрати, хвороби, смерть; суб'єктивні: ситуації, які сприймаються людиною як складні через її внутрішні установки або переконання, хоча інші можуть сприймати їх як незначні – сприйняття себе невдахою через незначні професійні невдачі;

– за ступенем контролю [2, 3, 6, 7, 11–13, 18–19, 21–24, 36–37, 48, 56, 90]: керовані: ситуації, які людина може контролювати або частково змінювати – конфлікти, кар'єрні труднощі, побутові проблеми; некеровані: ситуації, які людина не може змінити або на які має обмежений вплив – природні катастрофи, смерть близької людини, невиліковні захворювання;

– за типом стресу [2, 3, 22, 24, 31, 32, 93, 97]: гострий стрес: ситуації, що викликають короткочасну, але інтенсивну стресову реакцію – аварії, втрати, раптові зміни в житті; хронічний стрес: ситуації, що викликають тривалий стрес, поступово впливаючи на фізичний та психічний стан людини – постійні фінансові труднощі, тривалі сімейні або робочі конфлікти.

Складні життєві ситуації можуть виникати з різних причин і в різних сферах життя.

Серйозна хвороба або травма – це життєва ситуація, яка має глибокий вплив на фізичний, емоційний та соціальний стан людини. Вона може змінити повсякденне життя та вимагати великих зусиль для адаптації [56, 100, 107]. Серйозна хвороба або травма може призвести до обмеження рухливості, втрати певних функцій тіла або навіть інвалідності. Людина може більше не мати змоги виконувати повсякденні завдання або працювати так, як раніше. Такі захворювання, як рак, серцево-судинні захворювання або серйозні

травми, зазвичай потребують тривалого лікування, включаючи операції, реабілітацію, прийом ліків або постійний медичний догляд. Це забирає багато часу, ресурсів і сил. Лікування серйозних захворювань або наслідків травм часто потребує значних фінансових витрат. Людина може зіткнутися з великими медичними рахунками, втратою доходу через неможливість працювати, що веде до фінансової нестабільності [2, 7, 11, 22]. Діагноз серйозної хвороби або наслідки травми можуть викликати сильний стрес, тривогу та депресію. Відчуття безпорадності, страх за своє майбутнє, страх смерті чи постійного болю стають емоційним тягарем. Людина може також відчувати самотність або ізоляцію, потребувати сторонньої допомоги – від близьких, доглядальників або медичного персоналу. Це може бути важким випробуванням як для самої людини, так і для її оточення. Крім того, хвороба або травма може обмежити можливість соціальної активності – людина може менше спілкуватися з друзями, брати участь у суспільному житті або відвідувати роботу. Людина, яка зіштовхується з важкою хворобою або травмою, може переосмислювати свої життєві пріоритети, цінності та цілі, вирішувати питання про сенс життя, духовність або справедливість життєвих обставин. Отже, серйозна хвороба або травма – це не лише фізичне випробування, але й складна ситуація, що торкається всіх сфер життя людини – емоційної, фінансової, соціальної та психологічної. Це вимагає великої внутрішньої сили та підтримки з боку близьких, щоб подолати труднощі та адаптуватися до нових реалій [2, 7, 11, 22, 56, 100, 107].

Розлучення або розпад сім’ї – це складна життєва ситуація, яка впливає на емоційний, соціальний та матеріальний стан людини. Вона супроводжується серйозними змінами в житті та часто викликає значний стрес для всіх учасників процесу. Розлучення часто супроводжуються сильними почуттями, такими як гнів, розчарування, біль, образа чи навіть почуття провини. Втрата стосунків може викликати глибокий смуток, відчуття самотності та тривоги через невизначене майбутнє; стрес та депресію, моральну боротьбу, переосмислення життєвих цілей і страх почати нове життя [7, 11, 12, 22].

Після розлучення людина може втратити звичне коло спілкування. Друзі чи члени родини можуть стати на бік одного з партнерів, що веде до втрати підтримки або соціальної ізоляції. Розлучення часто супроводжується поділом майна, що може значно вплинути на фінансове становище обох сторін [7, 11, 12, 22]. Для подружжя розпад сім'ї означає зміну звичної структури відносин, людина змушена пристосовуватися до нових життєвих обставин – від змін у житлових умовах до зміни повсякденних звичок і ролей. Це може вимагати значних емоційних і фізичних зусиль, щоб побудувати нове життя, віднайти рівновагу і відновити самовпевненість. Розлучення потребує юридичного врегулювання питань поділу майна, опіки над дітьми, виплати аліментів тощо. Для дітей розлучення батьків часто є травматичним досвідом, що може викликати почуття тривоги, небезпеки та розгубленості. Вони можуть відчувати провину за розпад сім'ї або переживати через розрив між батьками. Це може вплинути на їхній емоційний і психологічний розвиток [7, 11, 12, 22, 24]. Загалом, розлучення або розпад сім'ї – це багатогранний процес, що включає не лише юридичні питання, але й глибокі емоційні та соціальні зміни. Це вимагає часу та внутрішніх зусиль для подолання, особливо коли йдеться про відновлення життєвого балансу та побудову нових відносин.

Втрата близької людини – це одна з найважчих і найбільш болісних життєвих ситуацій, яка впливає на емоційний, психологічний і соціальний стан людини. Цей досвід супроводжується горем, болем та необхідністю адаптації до життя без дорогої людини, викликає сильні почуття смутку, скорботи та навіть шоку, особливо якщо смерть була раптовою. Людина може переживати широкий спектр емоцій – від гніву і розчарування до відчаю і почуття провини. Скорбота може тривати місяцями або й роками. Після втрати близької людини людина може відчувати самотність, особливо якщо померла людина була супутником у повсякденному житті. Це може посилити почуття ізоляції та відчуженості, навіть коли поруч є інші люди [7, 11, 12, 22, 24]. Втрата близької людини може викликати глибокі психологічні

наслідки – депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Людина може відчувати постійний емоційний біль або переживати труднощі з прийняттям того, що сталося. Втрата може спонукати людину до глибокого переосмислення життя і смерті. У деяких людей це викликає кризу віри. Якщо людина втратила годувальника сім'ї, партнера або когось, на кого вона емоційно чи фізично покладалася, це може призвести до фінансових, соціальних та побутових труднощів. Переживаючи горе, людина може замкнутися в собі або, навпаки, шукати більше підтримки з боку інших. Процес горювання має декілька етапів, які можуть включати заперечення, гнів, торги (коли людина намагається знайти спосіб "повернути" втрачене), депресію та, зрештою, прийняття. Проте ці фази можуть переплітатися, і кожна людина переживає скорботу по-своєму [7, 11, 12, 22, 24]. Постійний стрес, пов'язаний із втратою, може негативно впливати на фізичне здоров'я, може призвести до проблем зі сном, апетитом, імунною системою, а також до серцево-судинних захворювань або інших хвороб, пов'язаних зі стресом. Таким чином, втрата близької людини вимагає часу для відновлення, підтримки з боку родини, друзів або психологів, щоб допомогти пережити горе, знайти сили жити далі.

Інвалідність та догляд за інвалідом – це складна життєва ситуація, яка включає фізичні, емоційні, соціальні й фінансові аспекти. Вона впливає як на людину з інвалідністю, так і на тих, хто їй доглядає [7, 11, 12, 22, 24, 56, 90]. Інвалідність може обмежувати фізичні можливості людини, що ускладнює пересування, самообслуговування чи роботу. Людині з інвалідністю необхідно адаптуватися до нових умов життя, що включає використання спеціальних пристосувань (інвалідний візок, протези, слухові апарати) або зміну способу життя. Інвалідність може викликати сильний стрес, тривогу, депресію, почуття безпорадності, навіть втрату сенсу життя. Зіткнення з фізичними обмеженнями та змінами у звичному ритмі життя часто вимагає психологічної допомоги та емоційної підтримки з боку близьких і спеціалістів. Людина може відчувати втрату незалежності або сором через свою залежність від інших. Догляд за

інвалідом – це емоційне і фізичне навантаження для доглядальників, які можуть бути членами сім'ї або професіоналами. Це включає допомогу в повсякденних потребах, медичний догляд, постійну підтримку. Доглядальники можуть відчувати вигорання, хронічну втому та стрес через необхідність балансувати між власним життям і потребами людини з інвалідністю. Інвалідність може вплинути на фінансове становище сім'ї. Людина може втратити здатність працювати, крім того, витрати на медичне лікування, реабілітацію та догляд можуть бути високими. Люди з інвалідністю часто стикаються з соціальною ізоляцією через обмеження у пересуванні або спілкуванні, що може викликати почуття самотності та відчуженості. Часто навіть сім'ї, які доглядають за інвалідами, відчувають ізоляцію через зменшення соціальних контактів та обмеження часу на власні потреби [22]. Люди з інвалідністю стикаються з труднощами через недостатню доступність середовища – відсутність пандусів, ліфтів, адаптованого транспорту й інфраструктури. Відсутність доступу до необхідних послуг (освіта, медицина, соціальні послуги) також може стати проблемою [22, 24]. Загалом, інвалідність та догляд за інвалідом – це ситуація, яка потребує значних ресурсів, терпіння та підтримки з боку родини, суспільства і держави [7].

Вдівство – це складна життєва ситуація, пов'язана з втратою чоловіка або дружини. Вона глибоко впливає на емоційний, соціальний та фінансовий стан людини, яка опинилася в нових умовах без свого партнера. Вдівство викликає смуток, біль, розгубленість і навіть шок, особливо якщо смерть партнера була раптовою. Людина може відчувати глибоке почуття втрати та самотності через втрату близького, з яким ділила життя. Людина може відчувати сильне почуття самотності, особливо якщо партнер був головною підтримкою в її житті. Соціальні зв'язки можуть порушитися, оскільки вдова чи вдівець можуть почуватися відстороненими від оточення або не отримувати необхідної підтримки [7, 11, 12, 22, 24]. Вдівство може призвести до депресії, тривожних розладів та навіть ПТСР. Людина може переживати труднощі з прийняттям нової реальності, відчувати відчай або втрату сенсу

життя. Стрес і емоційна травма, пов’язані з вдівством, можуть призвести до фізичних симптомів, таких як втома, проблеми зі сном або зниження апетиту. Вдівство часто вимагає від людини переглянути свій спосіб життя. Людина може залишитися одна з численними побутовими завданнями та відповідальністю, з якою раніше допомагав партнер. Особливо складним це може бути для літніх людей. Якщо подружній партнер був основним джерелом доходу, вдівство може призвести до серйозних фінансових проблем. Втрата доходу партнера може вимагати зміни способу життя, пошуку нових джерел доходу або отримання допомоги від держави. Крім того, можуть виникнути витрати, пов’язані з організацією похорону або медичними рахунками [7, 11, 12, 22, 24]. Вдівство може порушити соціальну мережу людини. Друзі, з якими пара мала спільні стосунки, можуть віддалитися, можуть змінитися стосунки з іншими членами сім’ї, особливо якщо вдова чи вдівець відчувають тиск щодо обов’язків перед дітьми чи іншими родичами. Ця ситуація може вимагати врегулювання юридичних питань – розподіл спадщини, оформлення пенсій чи соціальної допомоги, вирішення питань власності або боргів, які залишив покійний партнер. Ці процеси можуть бути емоційно складними та вимагати часу і зусиль. Після втрати партнера людина має пристосовуватися до нового життя, часто самотнього. Це включає розвиток нових навичок управління життям, адаптацію до зміненого статусу, пошук нових соціальних ролей. Процес може бути довготривалим і вимагати значних внутрішніх ресурсів для відновлення. Вдова чи вдівець переживають різні фази скорботи: заперечення, гнів, депресія і зрештою прийняття й відпускання [38, 86, 90]. З часом людина може почати шукати новий сенс у житті без свого партнера. Це може включати розвиток нових хобі, пошук підтримки в громаді, роботу над власним фізичним і психічним здоров’ям або навіть створення нових стосунків. Отже, вдівство – це складний і багатогранний процес, який охоплює не лише емоційну скорботу, але й зміни в соціальному, фінансовому і життєвому аспектах. Це вимагає великої внутрішньої сили, підтримки з

боку близьких, а іноді й професійної допомоги, щоб адаптуватися до нової реальності та поступово відновити життєвий баланс [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90].

Мати-одиначка або батько-одинак – це складна життєва ситуація, коли один із батьків виховує дитину або кількох дітей самостійно, без постійної підтримки другого з батьків. Це пов'язано із емоційними, соціальними та фінансовими труднощами, вимагає великої відповідальності. Одинокі батьки несуть відповідальність за виховання, турботу та підтримку дитини, що включає забезпечення базових потреб (харчування та житло) і емоційну підтримку дитини, особливо якщо дитина переживає втрату другого з батьків або розлучення. Мати-одиначка / батько-одинак можуть відчувати емоційне виснаження через те, що повинні виконувати всі обов'язки одночасно, також вони стикаються з фінансовими труднощами, оскільки забезпечення дитини (дітей) потребує значних витрат на житло, освіту, медичне обслуговування, одяг та ін. Брак фінансових ресурсів може призвести до необхідності шукати додаткову роботу, що збільшує стрес і тягар на батька чи матір [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90]. Поєднання роботи, домашніх обов'язків і догляду за дитиною часто призводить до нестачі часу на відпочинок і власні потреби. Через постійну зайнятість і відповідальність перед дітьми одинокі батьки часто мають обмежений час для спілкування з друзями або участі в соціальних заходах. Це може викликати почуття ізоляції та самотності. Постійний тиск від необхідності забезпечувати дітей, вирішувати проблеми самостійно та балансувати між різними обов'язками може призводити до психологічного стресу, тривожності та навіть депресії. Одинокі батьки часто не мають можливості знайти час для відпочинку або піклування про власне психічне здоров'я, що може призвести до емоційного вигорання [90]. Відсутність другого з батьків може ускладнювати виховання дітей, оскільки одинокі мати або батько не мають можливості розподіляти відповідальність чи консультуватися щодо важливих рішень. Це може включати проблеми з дисципліною, емоційною підтримкою дітей або ухваленням рішень щодо освіти та майбутнього дитини. Одинокі батьки можуть потребувати гнучкого

робочого графіка або частих відпусток, що може вплинути на їхню кар'єру і можливість просування по службі. Також через постійну зайнятість вони можуть відчувати провину за те, що не можуть приділити достатньо часу своїм дітям. Хоча одинокі батьки виконують більшість завдань самостійно, їм може знадобитися підтримка з боку родичів, друзів або соціальних служб. Державні програми, організації з підтримки одиноких батьків або родичі можуть надати допомогу у вигляді догляду за дитиною, фінансових субсидій або емоційної підтримки [22, 24, 90]. Мати-одиначка або батько-одинак стикаються з низкою складних викликів, які включають емоційний тягар, фінансові труднощі, соціальну ізоляцію та психологічний стрес. Ця ситуація вимагає значних внутрішніх ресурсів, стійкості та здатності до адаптації. Однак, попри всі труднощі, одинокі батьки часто проявляють силу та відданість своїм дітям, шукаючи баланс між різними аспектами життя і забезпечуючи їм стабільне та любляче середовище [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90].

Сирітство – це складна життєва ситуація, коли дитина втрачає одного або обох батьків. Ця втрата впливає на всі аспекти життя дитини: емоційний, психологічний, соціальний, фінансовий. Сирітство часто стає випробуванням не лише для дитини, але й для тих, хто опікується нею після втрати батьків. Втрата батьків для дитини є серйозною емоційною травмою. Діти, які стали сиротами, можуть відчувати глибокий смуток, тривогу, страх і навіть шок, особливо якщо смерть батьків була раптовою. Почуття втрати може супроводжуватися розгубленістю та незрозумілістю майбутнього, оскільки дитина втрачає своїх головних захисників і джерело підтримки. Сирота може відчувати себе самотньою, покинутою або нелюбимою через відсутність батьківської турботи та підтримки. Це може стати причиною глибокого почуття ізоляції, навіть якщо поруч є інші члени родини або друзі. У дітей може виникати почуття, що вони «відрізані» від звичного життя та змушені адаптуватися до нових умов без підтримки [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90]. Батьки є головним джерелом захисту та безпеки для дитини. Після їхньої втрати дитина може відчувати нестабільність та невпевненість у своєму майбутньому. Це

може стосуватися як фізичної безпеки (де жити, з ким жити), так і емоційної (страх залишитися зовсім самою). Діти можуть переживати депресію, тривожність, знижену самооцінку та емоційну нестабільність. Деякі сироти можуть замикатися в собі, мати проблеми з поведінкою або демонструвати агресію через неможливість висловити свої емоції. У довгостроковій перспективі ці труднощі можуть впливати на психічне здоров'я та емоційний розвиток [22, 24, 86, 90]. Після смерті батьків виникає необхідність оформлення юридичної опіки над дитиною. Це може включати складні процеси, пов'язані з вибором опікуна, розподілом спадщини або соціальною підтримкою. У випадках, коли родина не може взяти дитину під опіку, сирота може опинитися в державній системі опіки (в дитячому будинку), що може вплинути на її життя, або переїхати до інших родичів, опікунів, що вимагає значної адаптації до нових умов життя. Цей період переходу може бути складним через зміну звичного оточення, школи, друзів і правил життя. Це викликає додатковий стрес і може поглибити почуття втрати та розгубленості. Для сиріт важливо відчувати нову емоційну підтримку та турботу. Однак побудова нових довірчих відносин з опікунами або родичами може бути складною через травму від втрати батьків. Дитина може боятися прив'язатися до когось нового через страх втратити і цю людину. Втрата батьків може призвести до фінансової нестабільності, особливо якщо сім'я не має інших джерел підтримки. Якщо батьки були основними годувальниками, дитина може залишитися без належного забезпечення, що ставить під загрозу її доступ до освіти, охорони здоров'я та інших базових потреб [90]. Діти-сироти можуть почуватися відстороненими від своїх однолітків через те, що вони мають інший життєвий досвід. Це може викликати труднощі з інтеграцією в нові соціальні групи, такі як школа або громада. Діти, які пережили сирітство, часто потребують професійної психологічної допомоги, щоб допомогти їм впоратися з емоційними наслідками втрати. Психотерапія або консультації можуть допомогти дитині висловити свої почуття, прийняти втрату та навчитися жити з цією реальністю. Сирітство може вплинути на

почуття власної ідентичності дитини. Без підтримки батьків дитина може мати труднощі з формуванням впевненості в собі, уявленням про майбутнє або відчуттям своєї важливості в цьому світі. Відсутність батьківського прикладу та підтримки може ускладнювати планування власного життя та розвиток [86]. Сирітство – це глибока життєва трагедія, яка вимагає великої емоційної та психологічної підтримки для дитини, що втратила батьків. Ця ситуація впливає на всі сфери життя дитини – емоційний розвиток, соціальну адаптацію, фінансове становище та самоідентифікацію. Подолання наслідків сирітства вимагає часу, турботи та іноді професійної допомоги, щоб дитина змогла адаптуватися до нових умов життя і знайти сили жити далі [24, 86, 90].

Війна або збройний конфлікт – одна з найважчих і найтравматичніших життєвих ситуацій, з якою може зіткнутися людина. Вона характеризується масовим насильством, руйнуванням інфраструктури, загибеллю людей та постійною загрозою для життя. Під час війни люди постійно ризикують бути пораненими або загинути внаслідок обстрілів, вибухів, авіаударів чи інших бойових дій. Також можуть виникати ризики через мінування територій, хімічні й біологічні загрози. Багато людей змушені залишати свої домівки через бойові дії. Вони стають внутрішньо переміщеними особами або біженцями, часто не маючи жодної гарантії безпеки в новому місці. Люди втрачають рідних і близьких, майно, домівки, роботу. Це призводить до глибокого емоційного шоку, скорботи та постійного відчуття втрати стабільності. Постійне перебування в умовах загрози для життя, страху та невизначеності може призвести до розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90]. Війна паралізує економіку, зупиняються підприємства, зростає рівень безробіття. Люди можуть залишатися без джерела доходу, а доступ до основних ресурсів – їжі, води, ліків – стає складним. Війна руйнує соціальні зв’язки та спільноти. Сім’ї можуть бути розділені, громади – зруйновані, а довіра між людьми – втрачена. Виникають нові конфлікти на міжособистісному та суспільному рівнях. У зонах конфліктів часто фіксуються випадки порушення прав людини,

включно з насильством, викраденнями, тортурами і дискримінацією. Особливо вразливими стають жінки, діти та старші люди [90]. Загалом, війна змінює звичний хід життя, створюючи ситуацію, коли людина змушена боротися за виживання та адаптуватися до нової, часто жорстокої реальності.

Втрата роботи – це складна життєва ситуація, яка суттєво впливає на фінансовий, емоційний та соціальний стан людини. Вона може призвести до серйозних психологічних і матеріальних проблем, особливо якщо людина була єдиним годувальником у сім'ї. Втрата роботи часто призводить до негайних фінансових труднощів, особливо якщо людина не має заощаджень або джерел додаткового доходу. Це може створювати проблеми з оплатою житла, комунальних послуг, медичного обслуговування, а також задоволення базових потреб, таких як харчування. У разі тривалої безробітності фінансові проблеми можуть поглибитися, що призводить до боргів або навіть втрати житла. Втрата роботи викликає сильний стрес і почуття невпевненості щодо майбутнього. Людина може відчувати тривогу і страх перед труднощами пошуку нової роботи, а також переживати з приводу того, як ця ситуація вплине на сім'ю та близьких. У багатьох виникає почуття розгубленості та депресії через невизначеність [7, 11, 22, 24, 38, 86, 90]. Робота часто є важливою частиною самореалізації та самооцінки людини. Втрата робочого місця може вплинути на впевненість у собі, оскільки людина почувається непотрібною або неуспішною. Особливо це актуально для тих, хто займав високу посаду або мав стабільну кар'єру. Втрата роботи часто призводить до соціальної ізоляції. Робоче місце зазвичай є не лише джерелом доходу, але й місцем соціальної взаємодії. Втрачаючи роботу, людина може втратити зв'язок з колегами та відчувати себе відстороненою від соціуму. Це особливо важливо для тих, хто будував кар'єрні або дружні стосунки на роботі [90]. Фінансові труднощі та емоційний стрес, пов'язані з втратою роботи, можуть вплинути на стосунки в сім'ї. Емоційна напруга через невпевненість у майбутньому може призвести до непорозумінь або напруження між членами родини. Тривала втрата роботи може негативно вплинути на фізичне та

психічне здоров’я. Стрес, тривога та депресія можуть призвести до проблем зі сном, апетитом і загальним станом здоров’я, може з’явитися ризик розвитку хронічних захворювань через нервове напруження або відсутність доступу до медичних послуг через брак коштів [36]. Часто люди, які втрачають роботу, змушені шукати нові професійні навички або перекваліфіковуватися, щоб відповідати вимогам сучасного ринку праці, що може бути додатковим стресом. Це може бути складно для людей старшого віку або тих, хто багато років працював у одній сфері. Однак перекваліфікація відкриває нові можливості для розвитку та пошуку роботи у нових сферах, може відкрити нові можливості для особистісного та професійного розвитку. Це може стати шансом змінити професію, почати власну справу або знайти нові інтереси. Деякі люди після втрати роботи знаходять себе в нових сферах, що приносять їм більше задоволення і можливостей для зростання [36]. У багатьох країнах існують системи соціальної підтримки для безробітних, такі як виплата допомоги по безробіттю, професійна підготовка або пошук роботи через біржі праці. Однак не завжди ці програми ефективні або доступні, і людина може стикатися з бюрократичними перешкодами. Важливою також є підтримка родичів і друзів, які можуть допомогти емоційно або матеріально. Втрата роботи вимагає від людини високого рівня стійкості та здатності швидко адаптуватися до нових умов. Незважаючи на емоційний тиск і труднощі, важливо зберегти мотивацію до пошуку нових можливостей, навчання і розвитку. Людина повинна знаходити ресурси для підтримки віри у свої сили та здатність подолати труднощі [90]. Отже, втрата роботи – це складна життєва ситуація, яка торкається не лише фінансових, але й емоційних і соціальних аспектів життя людини. Вона викликає стрес, тривогу і може мати серйозні наслідки для самопочуття та відносин у сім'ї. Проте з правильним підходом, підтримкою та здатністю до адаптації ця ситуація може стати поштовхом для нових можливостей і розвитку [7, 24, 36, 38, 90].

Переслідування або дискримінація – це складна життєва ситуація, коли людина або група людей піддається утискам, нерівному ставленню, насильству

через певні ознаки – раса, національність, релігія, політичні переконання, стать, сексуальна орієнтація, соціальний статус. Ця ситуація часто супроводжується постійним почуттям страху та тривоги, може мати серйозні психологічні, соціальні, фізичні та економічні наслідки для жертв переслідування. Людина може відчувати загрозу для свого життя або безпеки через свої переконання, походження або інші ознаки. Це може призвести до хронічного стресу, порушення сну, депресії та тривожних розладів, оскільки постійна загроза створює тиск на психіку [7, 11, 22, 24, 36, 38, 86, 90]. Жертви переслідування часто стикаються з соціальною ізоляцією. Вони можуть бути виключені з колективу на роботі, зіткнутися з відмовою у наданні послуг, освіті або бути відчуженими від своїх родичів чи громади. Переслідування часто супроводжується фізичним насильством, це може включати напади, залякування, катування або загрози вбивства. Жертви можуть піддаватися фізичному тиску з боку державних структур, екстремістських угруповань, окремих осіб. Це створює безпосередню загрозу для здоров'я та життя людини, а також змушує її шукати способи захисту чи втечі [36, 38, 86, 90]. Люди, які зазнають переслідування або дискримінації, часто стикаються з обмеженням своїх прав і можливостей. Вони можуть не мати доступу до роботи, освіти, медичних послуг, житла чи інших соціальних благ. Це нерівне ставлення може бути формалізоване на рівні закону або втілюватися в неофіційних соціальних нормах, що призводить до маргіналізації цих людей. Системна дискримінація, відсутність доступу до правової допомоги або корумпованість влади можуть зробити боротьбу за свої права практично неможливою. Це може викликати зневіру та втрату надії на справедливе ставлення або зміни. Люди, які зазнають переслідування або серйозної дискримінації, часто змушені покидати свої домівки, щоб врятуватися від загроз або репресій. Вони можуть стати внутрішньо переміщеними особами або біженцями, що шукають притулку в іншій країні. Втеча часто пов'язана з додатковими труднощами, такими як втрати майна, ризики під час подорожі та життя в нових умовах без соціальної підтримки [36]. Постійне переслідування або дискримінація може спричинити глибокі

психологічні травми. Людина може страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), постійного відчуття небезпеки або недовіри до інших. Психологічна підтримка для таких людей є важливою, але не завжди доступною, особливо в умовах, коли вони змушені жити в чужій країні або ізольовані від громади. Люди, які зазнають переслідування або дискримінації, можуть втратити роботу або можливість заробітку, що веде до економічної нестабільності. Жертви переслідування часто стикаються з глибокими соціальними та культурними бар'єрами. Дискримінація може бути вкоріненою в суспільних стереотипах, традиціях або звичаях, що ускладнює зміну ситуації. Люди, які зазнають серйозних переслідувань або дискримінації, часто шукають захисту на міжнародному рівні. Це може включати звернення до міжнародних організацій (ООН, правозахисні організації), або прохання про притулок у іншій країні. Процес отримання такого захисту може бути тривалим і складним, а людина стикається з новими викликами – культурні бар'єри та юридичні труднощі. Отже, переслідування або дискримінація – це серйозна життєва ситуація, яка негативно впливає на всі аспекти життя людини – від психологічного до економічного і соціального. Це не лише особиста трагедія для жертви, але й великий виклик для суспільства, яке повинно реагувати на такі ситуації через забезпечення правової підтримки, рівності для всіх громадян, соціальної справедливості. Ті, хто зазнає переслідування, потребують термінової допомоги, захисту, підтримки, щоб знайти безпеку, можливість відновити життя.

Класифікація складних життєвих ситуацій допомагає зрозуміти природу різних труднощів, з якими стикається людина. Вони можуть мати різне походження, тривалість, вплив та рівень контролю. У залежності від характеру ситуації та її впливу на особистість, застосовуються різні підходи до подолання та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для її вирішення.

1.4. Роль внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості у складних життєвих ситуаціях

Психологічне благополуччя особистості пов'язане з рівнем її ресурсного

потенціалу. Ресурси сприяють тому, щоб людина відчувала себе захищеною, здатною впливати на своє життя і справлятися з викликами, впливають на здатність особистості досягати внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та почуття благополуччя. Вони допомагають людині впоратися з психологічними викликами, переживати труднощі і кризи у складних життєвих ситуаціях, підтримують її в пошуках сенсу життя. Внутрішні та зовнішні ресурси особистості допомагають людині зберегти стійкість, знайти сили для вирішення проблем і відновити емоційну рівновагу [22, 24, 36].

Внутрішні ресурси особистості визначають здатність особистості справлятися з кризами і адаптуватися до змін [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51]. Самоповага, упевненість у собі та оптимізм, дозволяють особистості залишатися стабільною та ефективною в різних життєвих обставинах. Психологічно стійкі люди легше справляються з життєвими викликами, вчаться на помилках і зберігають оптимізм навіть у найважчих умовах. Оптимістична установка допомагає зосереджуватися на можливостях, а не на перешкодах [24, 104]. Віра в краще майбутнє надає сили продовжувати боротьбу і шукати нові рішення навіть у складних обставинах. Уміння планувати свої дії, чітко визначати пріоритети та брати на себе відповідальність за прийняті рішення допомагають людині ефективно діяти в умовах невизначеності [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 104].

Самоорганізована особистість не зупиняється на перших труднощах і прагне активно впливати на своє життя. Гнучкість допомагає змінювати стратегії, переглядати плани та знаходити альтернативні рішення в нових умовах. Людина, яка може адаптуватися до змін, швидше відновлюється після втрат і вміє ефективно використовувати нові можливості [22, 24, 47]. Самоусвідомлені люди, які добре розуміють свої емоції, сильні та слабкі сторони, можуть ефективніше управляти своїм станом у стресових ситуаціях. Самопідтримка включає позитивну самооцінку та здатність знайти внутрішні резерви для відновлення [24, 104]. Навички вирішення проблем, критичне мислення, здатність логічно мислити, аналізувати ситуацію та знаходити

практичні рішення навіть у критичних умовах допомагають людині не впадати в розпач, а діяти конструктивно, вирішуючи проблеми поетапно. Ці якості допомагають особистості аналізувати ситуації, приймати обґрунтовані рішення та вирішувати проблеми [1, 4, 5, 17, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 104].

Зовнішні ресурси особистості також можуть суттєво впливати на здатність людини долати складні життєві ситуації. Соціальна підтримка – одна з найважливіших зовнішніх ресурсів. Сім'я, друзі, колеги, сусіди або інші люди можуть надавати емоційну підтримку, вислуховувати, допомагати у вирішенні проблем або просто бути поруч у важкий момент. Соціальна підтримка знижує рівень стресу та підвищує почуття безпеки. Соціальна включеність (інклюзія) – це ресурс, який дозволяє людині брати участь у соціальних і культурних процесах на рівних умовах з іншими. Відчуття належності до спільноти сприяє формуванню позитивної самооцінки та підвищенню якості життя. Це важливо, зокрема, для мігрантів, студентів або людей, які змінюють місце роботи чи проживання. Міжособистісні стосунки сприяють емоційному благополуччю, формуючи відчуття безпеки та довіри, що робить людину стійкішою до стресу. Відчуття підтримки та належності до спільноти підвищує психологічний комфорт та захищеність. Професійна допомога – психологи, консультанти, соціальні працівники та інші фахівці можуть надати важливу допомогу у складних ситуаціях. Професійна підтримка допомагає розібратися в емоціях, розв'язати конфлікти або знайти вихід із кризових обставин [7, 17, 22, 24, 47, 69].

Доступ до матеріальних ресурсів, таких як заощадження, нерухомість або допомога з боку держави, полегшує подолання життєвих криз, пов'язаних із втратою роботи, здоров'я або іншими матеріальними труднощами. Фінансова підтримка може допомогти уникнути погіршення ситуації та надає можливість зосередитися на пошуку нових рішень [22, 24]. Матеріальні ресурси (доходи, житло, власність) тісно пов'язані з соціальним статусом особистості. Вищий соціальний статус зазвичай відкриває доступ до кращих соціальних можливостей – якіснішої освіти, медичних послуг, кар'єрних перспектив. Економічні ресурси також можуть впливати на

соціальні зв’язки, оскільки фінансова стабільність дозволяє людині брати активну участь у соціальному житті (наприклад, відвідувати культурні заходи, займатися волонтерством або підтримувати інші соціальні ініціативи) [7, 22, 24, 38, 39, 47, 51, 58, 60, 68, 69, 71, 104]. Інформація про можливі шляхи виходу з кризи, юридичну допомогу, права або можливості для навчання та розвитку може допомогти людині зробити обґрунтовані рішення.

Освіта та підвищення кваліфікації дозволяють адаптуватися до нових умов і відкривають нові перспективи. Освіта є важливим соціальним ресурсом, який дає можливість здобувати знання, формувати професійні навички та підвищувати соціальний статус. Високий рівень освіти сприяє соціальній мобільності та розширює доступ до більш вигідних кар’єрних можливостей. Інформаційні ресурси (доступ до знань, медіа, інтернету) дозволяють людині бути в курсі соціальних процесів, нових технологій і культурних трендів, що підвищує її адаптивність та конкурентоспроможність у соціумі. Державні соціальні програми, гранти, допомога по безробіттю, медичне страхування або пенсії можуть допомогти забезпечити базові потреби людини в кризовий момент. Також важливу роль відіграють громадські та волонтерські організації, які надають підтримку в кризових ситуаціях [24, 47].

Для деяких людей віра, релігійні переконання або підтримка з боку релігійної громади формують соціальну ідентичність особистості та можуть бути потужним джерелом сили і надії в складних життєвих ситуаціях. Вони забезпечують людину можливістю належати до певної культурної спільноти, що надає відчуття приналежності та підтримки. Культура також є джерелом соціальних норм і цінностей, які впливають на соціальні взаємодії і дозволяють людині успішно функціонувати в суспільстві, надають внутрішню опору і допомагають зберігати емоційну стійкість [22, 24, 104].

У подоланні складних життєвих ситуацій важливо використовувати обидва типи ресурсів – внутрішні та зовнішні. Внутрішня сила допомагає людині мобілізуватися і діяти, а зовнішня підтримка забезпечує додаткові ресурси, які полегшують вихід із кризових обставин. Баланс між цими

ресурсами є ключовим фактором успішного подолання труднощів. Внутрішні ресурси зміцнюють здатність людини використовувати зовнішні можливості, тоді як зовнішня підтримка підсилює впевненість і знижує стрес, що дозволяє ефективніше справлятися з викликами [7, 22, 24, 47, 102, 104].

1.5. Способи розвитку ресурсної сфери особистості

Розвиток ресурсної сфери особистості є багатогранним процесом, який включає як внутрішні практики саморозвитку, так і використання зовнішніх можливостей для зміцнення своїх позицій у житті.

Тренінги та психологічні практики. Психотерапія та коучинг – індивідуальна робота з психологом або коучем допомагає людині виявити свої внутрішні ресурси, зрозуміти власні сильні та слабкі сторони. Такі підходи часто спрямовані на розвиток самоусвідомлення, емоційної стійкості та особистісного росту. Важливими аспектами цієї роботи є розвиток навичок саморегуляції, управління стресом, підвищення рівня впевненості у собі [24, 47, 67]. Групові тренінги – психологічні тренінги у групах націлені на розвиток соціальних і комунікативних навичок, що сприяють зміцненню зовнішніх ресурсів (наприклад, взаємодія у команді, розширення соціальної мережі). Такі тренінги також допомагають краще розуміти власні емоції та формувати навички ефективної комунікації [24]. Медитація та усвідомленість – психологічні практики на кшталт медитації або майндфулнес (усвідомленість) сприяють розвитку емоційної стабільності та внутрішнього спокою. Вони допомагають зменшити рівень стресу, підвищити концентрацію, розвинути здатність до саморефлексії та більш глибокого розуміння себе [47].

Саморефлексія і постановка життєвих цілей. Саморефлексія – це процес осмислення власного досвіду, поведінки та почуттів. Розвиток здатності до саморефлексії дозволяє людині краще розуміти свої сильні сторони та ресурси, а також виявляти сфери, які потребують удосконалення. Ведення щоденника, роздуми над подіями дня або спілкування з психологом сприяють саморефлексії [24, 47]. Постановка життєвих цілей – формування чітких,

конкретних і досяжних цілей є важливим елементом розвитку ресурсної сфери. Процес постановки цілей дозволяє зосередитися на використанні своїх ресурсів для досягнення бажаних результатів. Техніка SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, визначеність у часі) може бути ефективною для структурованого підходу до визначення цілей [22, 24]. Важливим є періодичний аналіз власних життєвих пріоритетів і цінностей. Це дозволяє перевірити, чи відповідають особисті ресурси тим цілям, які ставить перед собою людина, і чи потрібні зміни в підходах до їх використання [24, 47].

Стратегії підвищення емоційного та когнітивного ресурсу. Розвиток емоційного інтелекту (EQ) включає в себе здатність розуміти і керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших. Розвиток EQ допомагає краще використовувати емоційні ресурси для збереження психологічного благополуччя. Способами підвищення емоційного інтелекту є техніки самоусвідомлення, співчуття та емпатії, а також практика ефективного управління емоціями у складних ситуаціях [24]. Інтелектуальний розвиток – підвищення когнітивного ресурсу включає постійне навчання, розвиток нових навичок і розширення світогляду. Це може бути здійснено через читання книг, участь у навчальних курсах, розвиток критичного мислення, вивчення нових дисциплін або вирішення складних інтелектуальних завдань (наприклад, логічні ігри або навчання новим мовам) [11, 13, 24, 45–47]. Фізична активність – регулярна фізична активність позитивно впливає як на емоційний стан, так і на когнітивні процеси. Заняття спортом допомагають знизити рівень стресу, підвищити рівень енергії та покращити здатність до концентрації. Рух сприяє покращенню загального самопочуття, що прямо відбивається на ресурсному потенціалі людини [22, 24, 44–47]. Розвиток творчого потенціалу – важливий аспект когнітивного ресурсу, який сприяє самовираженню та пошуку нових підходів до вирішення життєвих проблем. Людина, яка займається творчою діяльністю (наприклад, малюванням, музикою, письмом), розвиває гнучкість мислення та креативність, що допомагає їй адаптуватися до змін і викликів і справлятися зі складними життєвими ситуаціями [22, 24, 47, 104].

Висновки до розділу 1

1. Наведено поняття ресурсної сфери, охарактеризовано внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Наявність розвиненої ресурсної сфери сприяє не лише успішному досягненню цілей, але й забезпечує людині відчуття контролю над своїм життям, емоційну стабільність та здатність зберігати баланс між роботою, стосунками та особистим розвитком. Таким чином, ресурсна сфера є фундаментом для гармонійного розвитку особистості, її стійкості та успішної адаптації в динамічному світі.

2. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння ресурсної сфери особистості – психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-біхевіористичний, а також стрес-орієнтовані моделі у розумінні ресурсної сфери особистості.

3. Наведено класифікацію складних життєвих ситуацій за походженням, тривалістю, характером впливу на людину, передбачуваністю, суб'єктивним сприйняттям, ступенем контролю, типом стресу. Проаналізовано серйозну хворобу/травму, розлучення або розпад сім'ї, втрату близької людини, інвалідність та догляд за інвалідом, вдівство, виховання дитини матір'ю-одиначкою (батьком-одинаком), сирітство, війну або збройний конфлікт, втрату роботи, переслідування або дискримінацію як складні життєві ситуації особистості.

4. Визначено роль внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості у складних життєвих ситуаціях. Показано, що ресурсна сфера особистості є ключовим фактором, який визначає можливості людини досягати своїх цілей, адаптуватися до життєвих викликів, зберігати психологічне благополуччя, зберігати стійкість під час криз і підтримувати гармонію у різних сферах життя.

5. Проаналізовано способи розвитку ресурсної сфери особистості. Показано, що ресурсна сфера особистості у складних життєвих ситуаціях залишається перспективною і важливою темою для подальших наукових досліджень, які можуть мати значний вплив на практичну психологію, соціальну підтримку та саморозвиток у сучасному світі.

РОЗДІЛ 2
МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У розділі описано етапи дослідження, обґрунтовано методики і математико-статистичний апарат дослідження, охарактеризовано особливості респондентів, включених до вибірки.

2.1. Методологія проведення наукового дослідження

Методологія проведення наукового дослідження, розроблена для виконання кваліфікаційної роботи магістра, включала гіпотетико-дедуктивний та індуктивний етапи психологічного дослідження. На гіпотетико-дедуктивному (теоретичному) етапі було вивчено стан проблеми, з’ясовано її актуальність, поставлено мету та сформульовано завдання дослідження, а також визначено предмет і об’єкт дослідження, сплановано емпіричні дослідження і організовано методичне забезпечення. На індуктивному (емпіричному) етапі було визначено контингент досліджуваних, здійснено збір емпіричних даних та їх оброблення, проведено інтерпретацію результатів, розроблено програму проведення тренінгів, оформлено загальні висновки і оцінено перспективи подальшої розробки проблеми та реалізації запропонованої тренінгової програми у закладах вищої освіти України.

Методологія емпіричного дослідження базувалася на положення таких теоретичних напрацювань: системного підходу, реалізованого у концепції опитувальника «Знайомство», розробленого автором у ході виконання роботи (Додаток А); концепції психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи [50] (Додаток Б); концепції дослідження резильєнтності за шкалою (CD-RISC-10), адаптованої З.О. Кіреєвою [20] (Додаток В); концепцій дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки Н.В. Родіної [31–32] (Додаток Г).

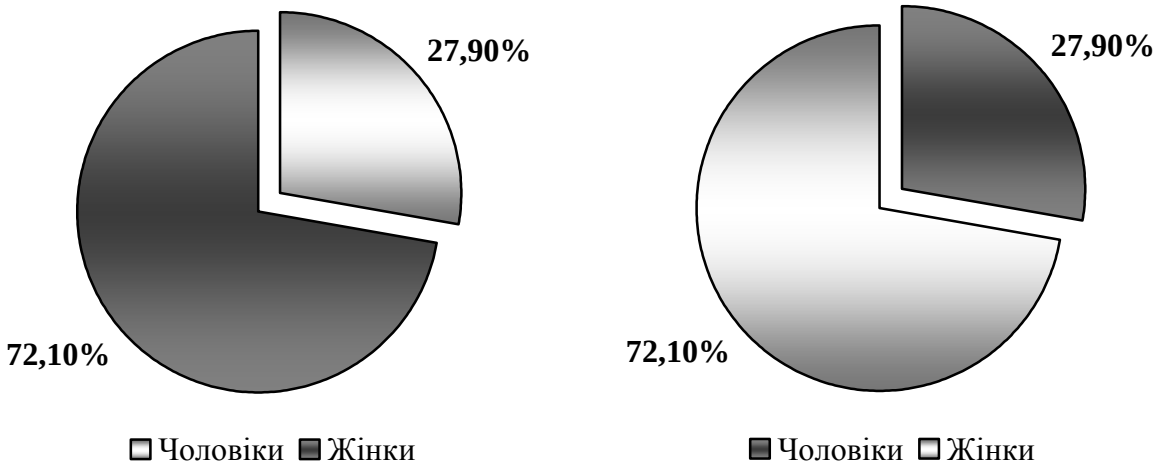
2.2. Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження за темою кваліфікаційної роботи студента було проведено на базі Одеського національного технологічного університету (ОНТУ), де працює автор і де було організовано проходження переддипломної практики. Представлене емпіричне дослідження за своєю організаційною схемою – кореляційне. З урахуванням можливостей плідного використання нових інформаційних технологій для дослідження психічного стану людини (Pfeifer et al., 2021 [88]) тестування досліджуваних проводили в дистанційному режимі. Участь у дослідженні була добровільною. Емпіричні дані отримано у період з січня по жовтень 2024 року.

В емпіричному дослідженні взяли участь 86 учасників освітнього процесу Одеського національного технологічного університету (вік у роках: Me = 43.50; min = 17.00; max = 70.00). Емпіричне дослідження проводили для двох окремих вибірок – перша вибірка – науково-педагогічні працівники ОНТУ (НПП ОНТУ); друга вибірка – здобувачі вищої освіти ОНТУ (ЗВО ОНТУ).

Усім досліджуваним (науково-педагогічним працівникам та здобувачам вищої освіти ОНТУ) було запропоновано опрацювати матеріали опитувальника, розробленого автором і наведеного в Додатку А, та матеріали трьох стандартизованих тестових методик, охарактеризованих у п. 2.3 і наведених в Додатках Б, В та Г. Для опрацювання кожному з учасників надсилали: бланк із таблицями для заповнення за кожною з методик, тестовий матеріал із відповідними інструкціями. Досліджувані, отримавши матеріали, у зручному для себе режимі виконували запропоновані завдання й повертали заповнені бланки автору-досліднику.

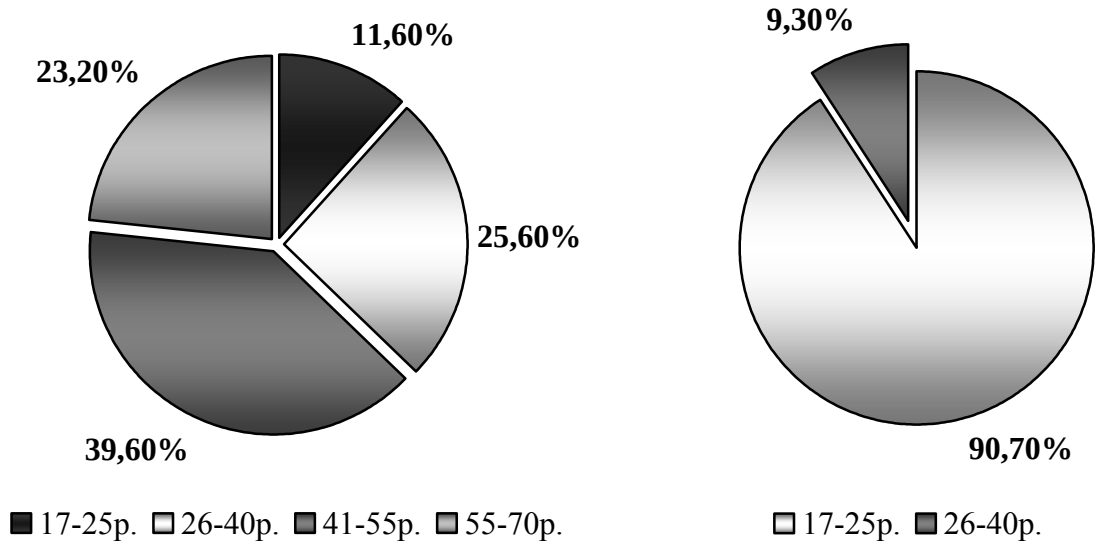
Характеристика учасників наукового дослідження обох вибірок за статтю наведена на рис. 2.1. Кожна вибірка включала по 43 особи, в кожній із двох вибірок 12 осіб – чоловіки, останні – жінки (рис. 2.1). Усі досліджувані знаходилися у період проведення досліджень на території України, що дало можливість отримати репрезентативні результати емпіричних досліджень.



а) б)

Рис. 2.1. Розподіл учасників наукового дослідження за статтю: а – перша вибірка – НПП ОНТУ; б – друга вибірка – ЗВО ОНТУ

Характеристика учасників наукового дослідження обох вибірок за віком наведена на рис. 2.2.



а) б)

Рис. 2.2. Розподіл учасників наукового дослідження за віком: а – перша вибірка – НПП ОНТУ; б – друга вибірка – ЗВО ОНТУ

Серед ЗВО лише 4 особи були віднесені до вікової категорії 26–40 років,

останні респонденти (39 осіб) були у віці 17–25 років (рис. 2, б). Серед НПП лише 5 осіб були у віковій категорії 17–25 років, 11 осіб – у віковій категорії 26–40 років, 17 опитаних НПП були у віці 41–55 років та 10 осіб – у віці 55–70 років (рис. 2, а).

При відборі досліджуваних, спиралися на основні положення сучасної психодіагностики щодо репрезентативності вибірки та вірогідності і валідності результатів обстеження. Кожна вибірка включала 43 особи, які мають однакову сферу діяльності (робота у вищій школі для НПП ОНТУ та навчання для ЗВО ОНТУ), що дало змогу отримати репрезентативні результати емпіричних досліджень. Вибір зазначених двох вибірок обумовлений тим, що автор-дослідник є професором кафедри Технології молока, олійно-жирових продуктів та індустрії краси ОНТУ і зможе впроваджувати рекомендації щодо тренінгових програм, розроблених для НПП і ЗВО ОНТУ в результаті проведення емпіричних досліджень та оброблення отриманих результатів. Порівняння емпіричних результатів досліджуваних – НПП та ЗВО ОНТУ – представляє науковий інтерес з точки зору визначення ресурсної сфери особистості в залежності від віку, статусу, рівня освіти й особистісних досягнень, життєвого досвіду та інших факторів, а також з точки зору використання науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ОНТУ власних ресурсів у складних життєвих ситуаціях, які присутні у житті досліджуваних.

2.3 Характеристика методів дослідження

Для проведення емпіричного дослідження нами було визначено набір психодіагностичних методик, які дозволили комплексно підійти до вивчення ресурсної сфери особистості НПП та ЗВО ОНТУ, а також стійкості особистості досліджуваних у складних життєвих ситуаціях.

Для загального знайомства з досліджуваними автором було розроблено анкету «Знайомство» (Додаток А), у який включено 11 запитань, що дають можливість встановити стать, вік, ресурси особистісної сфери (за власною

думкою досліджуваних), визначити наявність складної життєвої ситуації/складних життєвих ситуацій, які присутні у житті досліджуваних респондентів.

Для проведення емпіричного дослідження щодо комплексного вивчення ресурсів особистості в умовах складних життєвих ситуацій нами застосовувалися наступні методики: опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи за [49], методика CD-RISC-10 що розроблена психологами Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC K. Conner, J. Davidson для визначення рівня резильєнтності (в адаптації З. Кірєевої, О. Односталко, Б. Бірона за [20]), опитувальник «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної за [31, 32], що вивчає особливості поведінки людини у стресових, форс-мажорних ситуаціях.

Обґрунтуємо використання зазначених методик.

Характеристика психологічної ресурсної сфери особистості за О. Штепою (Додаток Б) в некласичній парадигмі тлумачення сутності особистості за [49] дала змогу їх концептуально узгодити з віком, статусом, рівнем освіти й особистісних досягнень, життєвого досвіду досліджуваних та інших факторів. Показники опитувальника ресурсної сфери характеризують динамічні прояви особистості, зокрема, її здатність до самовдосконалення, здійснення роботи над собою, прагнення до мудрості, любові, успіху, творчості, віри у добро, допомоги іншим тощо. За результатами опитувальника психологічної ресурсності можливим прогнозувати зміни особистості, саме тому цей опитувальник і був обраний для проведення емпіричних досліджень.

Модель резильєнтності (CD-RISC-10) (P. J. Rossouw і J. G. Rossouw в адаптації З. Кірєевої, О. Односталко, Б. Бірона [20]), обрана при проведенні емпіричних досліджень для вивчення ресурсів стійкості, є функцією шести компонентів: бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця, здоров’я. Компонента «Бачення» відповідає в емпіричному дослідження цілі, яка є як усвідомленим передбачуваним результатом діяльності, так і підвищує

стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Наявність цілей, планів на майбутнє, прагнення до самореалізації у особистості свідчить про відсутність проявів посттравматичного стресу. Компоненті «Спокій» відповідає емоційна регуляція, яка є здатністю регулювати свій емоційний стан і поведінку, діяти за внутрішніми підказками та фізичними сигналами. Когнітивна оцінка складної ситуації життя особистістю є одним з основних факторів адаптації. Розуміння дозволяє надати ситуації особистісний сенс. Компоненті «Міркування» відповідає оптимізм, завдяки якому людина знаходить способи подолання складних життєвих ситуацій. Навички конструктивного мислення, здатність до аналізу ситуації застосовуються в терапії. Оптимістичний прогноз допомагає особистості очікувати на гарні події у житті й фактично захищати здоров'я. До компоненти «Міркування» можна віднести близький за значенням до оптимізму ресурс надію, як позитивну установку стосовно власного майбутнього і майбутнього близьких людей, як віру в щасливий результат. Компоненті «Впертість» в емпіричному дослідженні відповідає ресурс особистості резильєнтність, яку визначають як процес хорошої адаптації до травм, трагедій, труднощів, погроз або суттєвих джерел стресу. Резильєнтність допомагає людині підтримувати високу самооцінку, високий самоконтроль та значний оптимізм перед травмами й викликами життя [20]. Компоненті «Співпраця» відповідає надзвичайно важливий зовнішній ресурс особистості – соціальна підтримка. В складних умовах життя деякі люди можуть ізолювати себе від соціуму, від родини, але для особистості важливо приймати допомогу і підтримку від тих, хто про них піклується. Відомо, що соціальна підтримка (здорове оточуюче середовище) сприятливо впливає на підтримку фізичного здоров'я, сприяє зміцненню психічного здоров'я та діє як захист від складних і стресових життєвих подій. Соціальна підтримка походить від мережі людей, яка складається із сім'ї, друзів та громади. Компоненті «Здоров'я» відповідають фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, здорове харчування та гігієна сну. В нашому еміпричному дослідженні

використовувалася оцінка респондентами власного здоров'я і здоров'я близьких.

За моделлю резильєнтності (CD-RISC-10), адаптованою З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном, відзначають три шкали резильєнтності (Додаток В): якщо сума балів менше 24,32 – це низька резильєнтність; якщо сума балів від 24,32 до 34,40 – це середня резильєнтність; якщо сума балів перевищує 34,40 бали – резильєнтність особистості висока [20].

«Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної [31, 32] вивчають особливості поведінки людини в стресових, форс-мажорних ситуаціях. Концепція копінг-поведінки розглядає особистість, що долає, як інтеграцію впорядкованих підсистем, які забезпечують взаємодію індивіда з соціальним середовищем. Оскільки на відміну від інших методологічних парадигм, у ній психіка розглядається як система, що складається з взаємозалежних рівнів: несвідомого і свідомості. Ці концептуальні підстави описують психологічну відповідь індивіда на життєву кризу як результат взаємодії чотирьох підсистем: «Соціальне середовище», «Несвідоме», «Свідомість» та «Копінг-стратегії» [31]. Як стресори визначено дві основні кризові ситуації: загроза життю і загроза самоактуалізації. Модель містить набір психодіагностичних методів для емпіричної верифікації підсистем, що характеризують рівні особистості. За основний статистичний метод аналізу було обрано системне моделювання структурними рівняннями, доповнене побудовою шляхових діаграм.

Оцінку результатів проводили за п'ятьма шкалами (Додаток Г) – «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»; «Прийняття і пасивний песимізм»; «Прийняття і пасивний оптимізм»; «Прийняття і активна боротьба»; «Неприйняття та дисоціація». Кожна шкала характеризується нормативною кількістю балів, яка відповідає психологічному здоров'ю особистості [31]: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» – 11–22 бали; «Прийняття і пасивний песимізм» – 8–16 балів; «Прийняття і

пасивний оптимізм» – 7–14 балів; «Прийняття і активна боротьба» – 9–18 балів; «Неприйняття та дисоціація» – 7–14 балів.

Оскільки індуктивний етап психологічного дослідження передбачав збір і обробку емпіричних даних, для обробки використовували статистичне аналізування. Кількісний аналіз емпіричних даних виконано із застосуванням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 27.0.1. Було реалізовано: кластерний аналіз (метод k-середніх); кореляційний аналіз за Спірменом (rs); U-критерій Манна-Уітні для порівняння двох незалежних вибірок. Процедура дослідження передбачала порівняння результатів, отриманих емпіричним шляхом, за різними методиками – методикою визначення психологічної ресурсної сфери особистості, методикою визначення резильєнтності та методикою визначення копінг-поведінки, а також за різними шкалами у межах однієї методики (зокрема, за шкалами дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки) за значущими показниками.

Висновки до розділу 2

1. Наведено етапи дослідження, яке здійснювалося у період з січня по жовтень 2024 року, згідно традиційної моделі організації дослідження. На першому, гіпотетико-дедуктивному етапі було вивчено стан проблеми, з’ясовано її актуальність, поставлено мету та сформульовано завдання дослідження, а також визначено предмет і об’єкт дослідження, сплановано емпіричні дослідження і організовано методичне забезпечення. На індуктивному (емпіричному) етапі було визначено контингент досліджуваних, здійснено збір емпіричних даних та їх оброблення, проведено інтерпретацію результатів, розроблено програму проведення тренінгів, оформлено загальні висновки і оцінено перспективи подальшої розробки проблеми та реалізації запропонованої тренінгової програми у закладах вищої освіти України.

2. Охарактеризовано дві вибірки респондентів, які приймали участь у проведенні емпіричних досліджень за статтю та віком: перша вибірка –

науково-педагогічні працівники ОНТУ у кількості 43 особи; друга вибірка – здобувачі вищої освіти ОНТУ у кількості 43 особи. Усі досліджувані знаходилися у період проведення досліджень на території України, що дало можливість отримати репрезентативні результати емпіричних досліджень

3. Надано обґрунтування та описання методик, обраних для проведення емпіричного дослідження щодо комплексного вивчення ресурсів особистості в умовах складних життєвих ситуацій: опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; методика CD-RISC-10 що розроблена психологами Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC K. Conner, J. Davidson для визначення рівня резильєнтності (в адаптації З. Кірєевої, О. Односталко, Б. Бірона), опитувальник «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної, що вивчає особливості поведінки людини у стресових, форс-мажорних ситуаціях. Показано, що адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується у вигляді використання скороченої версії(9 запитань), як більш узгодженого варіанту.

4. Надано характеристику психодіагностичному інструментарію, що використовувався в емпіричному дослідженні. Показано, що серед процедур кількісного аналізу були використані: кластерний аналіз (метод k-середніх); кореляційний аналіз за Спірменом (rs); U-критерій Манна-Вітні для порівняння двох незалежних вибірок.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ТА ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОНТУ У ПОДОЛАННІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

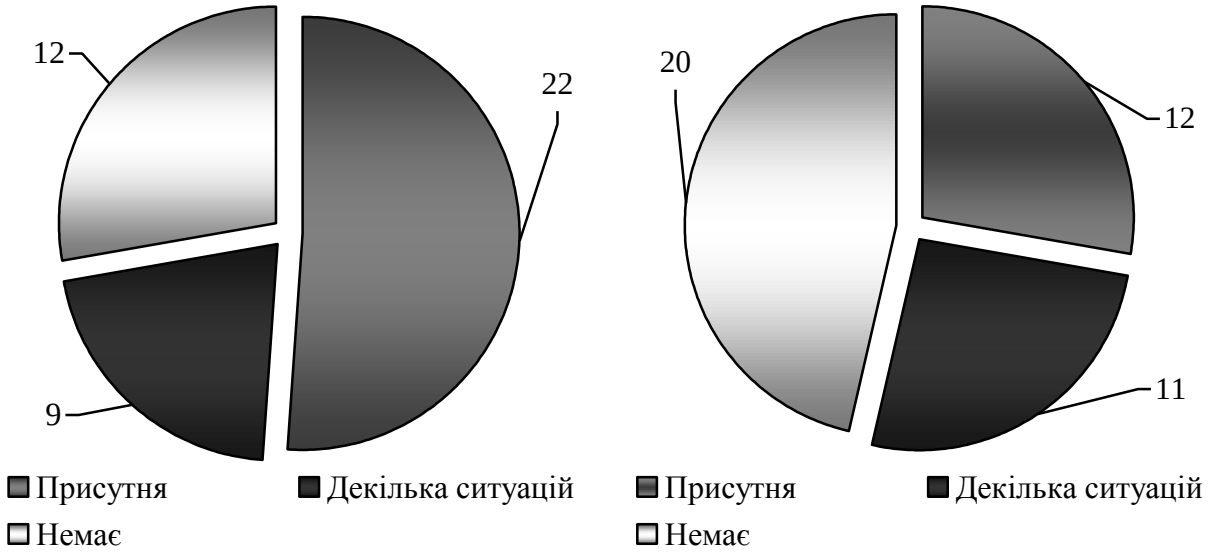
У розділі узагальнено й інтерпретовано результати представленості ресурсної сфери особистості в залежності від сприйняття складної життєвої ситуації науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ОНТУ та простежено особливості проявів ресурсної сфери особистості у сприйнятті складної життєвої ситуації (або складних життєвих ситуацій).

3.1. Ресурсна сфера особистості науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій

Психологічні ресурси особистості є когнітивним конструктом, результатом взаємодії людини і середовища, в ході якої те, що відбувається, сприймається і оцінюється певним соціальним значенням і особистісним сенсом. Ситуаційна парадигма в останній час займає одне з провідних місць у психологічних дослідженнях. Вивчення особистості, у т.ч. її ресурсної сфери, поза ситуаційним контекстом є неможливим, оскільки між людиною і умовами її життя існує нерозривний зв’язок. Різного роду складні ситуації приводять до мобілізації ресурсів особистості. Тому на першому етапі емпіричного дослідження нами було проведено визначення наявності складної життєвої ситуації/ситуацій у двох незалежних вибірках. Результати визначення присутності/відсутності складної життєвої ситуації (однієї або декількох) у досліджуваних респондентів – НПП ОНТУ (перша вибірка) та ЗВО ОНТУ (друга вибірка) наведені на рис. 3.1.

22 особи із 43 досліджених НПП та 12 осіб із 43 досліджених ЗВО відзначили, що у їх житті присутня складна ситуація, у житті 9 НПП та 11

ЗВО присутні декілька складних життєвих ситуацій, а 12 НПП та 20 ЗВО відзначили, що на момент дослідження у їх житті немає складної життєвої ситуації (рис. 3.1).



а) б)

Рис. 3.1. Присутність складної життєвої ситуації у досліджуваних при проведенні емпіричних досліджень: а – перша вибірка – НПП ОНТУ; б – друга вибірка – ЗВО ОНТУ

Результати аналізу конкретних складних життєвих ситуацій у досліджених наведені на рис. 3.2. Зазначимо, що 65,2% викладачів та 44,3% студентів відзначають, що складною життєвою ситуацією на даний момент є постійний стрес через військову агресію в Україні, до того ж у 18,6% НПП та у 14,0% ЗВО ОНТУ постійний стрес через військову агресію ускладнений ще однією життєвою ситуацією (рис. 3.2) – смертю близької людини, розлученням, сирітством, окремим проживанням родини через військову агресію або значним навантаженням. Також 11,6% НПП та 18,6% ЗВО зазначили, що їх стрес викликаний тим, що родина живе окремо через військову агресію в Україні, до того ж у більшості із досліджених це ускладнено ще однією життєвою ситуацією – інвалідністю, смертю близької людини, обмеженням свободи руху через військове вторгнення в Україну, а

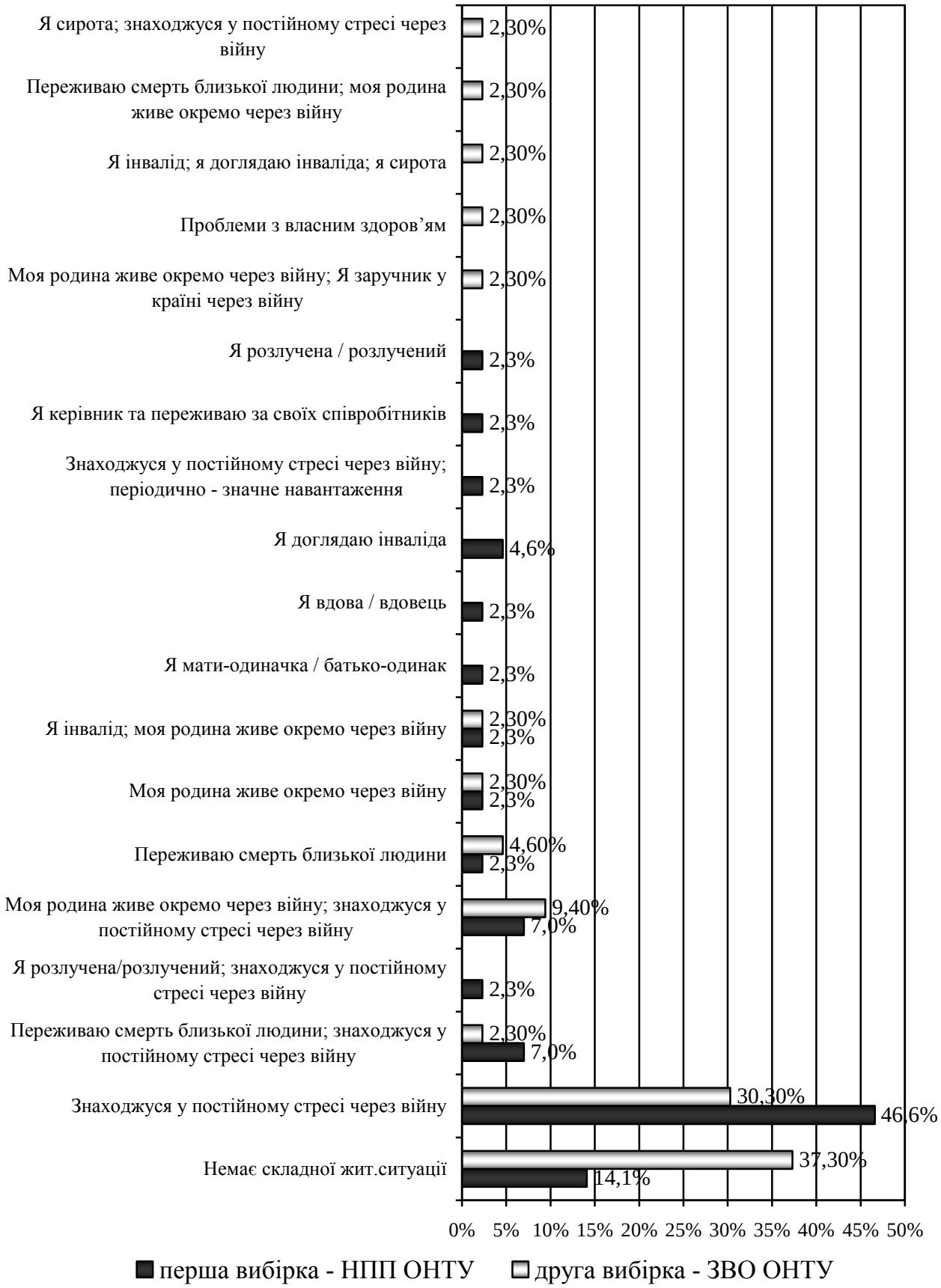


Рис. 3.2. Складні життєві ситуації, відзначені досліджуваними при проведенні емпіричних досліджень

також стресом безпосередньо через саму військову агресію. Зазначені ситуації відносять до стресових і травматичних, які не проходять швидко, а поглиблюються протягом тривалого часу і вимагають значної кількості ресурсів людини для їх подолання.

Досліджувані НПП ОНТУ також відзначили у своєму житті й інші складні ситуації – смерть близької людини, вдівство, розлучення, виховання дитини в одиночку, догляд за інвалідом, переживання керівника за співробітників колективу. ЗВО ОНТУ у своєму житті відзначили, крім зазначених вище, як складні життєві ситуації смерть близької людини, сирітство, проблеми із власним здоров'ям, інвалідність та догляд за інвалідом (рис. 3.2).

Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні свідчить про підтвердження нульової гіпотези ($p<0,411$, Додаток Е, табл. Е.1), оскільки складні життєві ситуації, означені досліджуваними, дуже близькі.

На особливу увагу заслуговує категорія досліджуваних у обох вибірках, які відзначили, що у їх житті немає складної життєвої ситуації. Кількість таких досліджуваних серед НПП ОНТУ складає 12 осіб, серед ЗВО ОНТУ – 20 осіб (рис. 3.1). У той же час, 6 науково-педагогічних працівників та 4 здобувачі вищої освіти, які вказали, що у їх житті немає складної життєвої ситуації, зазначили, що знаходяться у постійному стресі через військову агресію в Україні або через те, що їх родина живе окремо (рис. 3.2). Це, на наш погляд, може свідчити про те, що у зазначених досліджуваних присутні неприйняття та дисоціація, як спосіб справлятися з травматичною ситуацією. Це припущення вимагає проведення додаткових досліджень резильєнтності особистості досліджуваних за версією шкали резильєнтності(CD-RISC-10), адаптованою З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном [20], та стрестостійкості особистості із використанням «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної [31, 32]. Відзначимо також, що кількість таких досліджуваних серед НПП складає 14,0%, серед ЗВО – 9,3%.

Порівняння здатності до адаптації у складній життєвій ситуації свідчить

про те, що молодь має значно вищу адаптаційну здатність (можливо, за рахунок вищої ресурсної сфери або певних внутрішніх чи зовнішніх ресурсів – це потребує додаткового дослідження): так, 69,8% здобувачів вищої освіти (друга вибірка) зазначили, що адаптувалися до складної життєвої ситуації, 4,6% знаходяться на стадії адаптації, а 7,0% почувають себе добре, що в сумі складає 81,4% (рис. 3.3). Лише по 2,3% ЗВО (що відповідає одному досліджуваному) відзначили, що почувають себе «погано» або «дуже погано» у складній життєвій ситуації, яка присутня у їхньому житті (рис. 3.3).

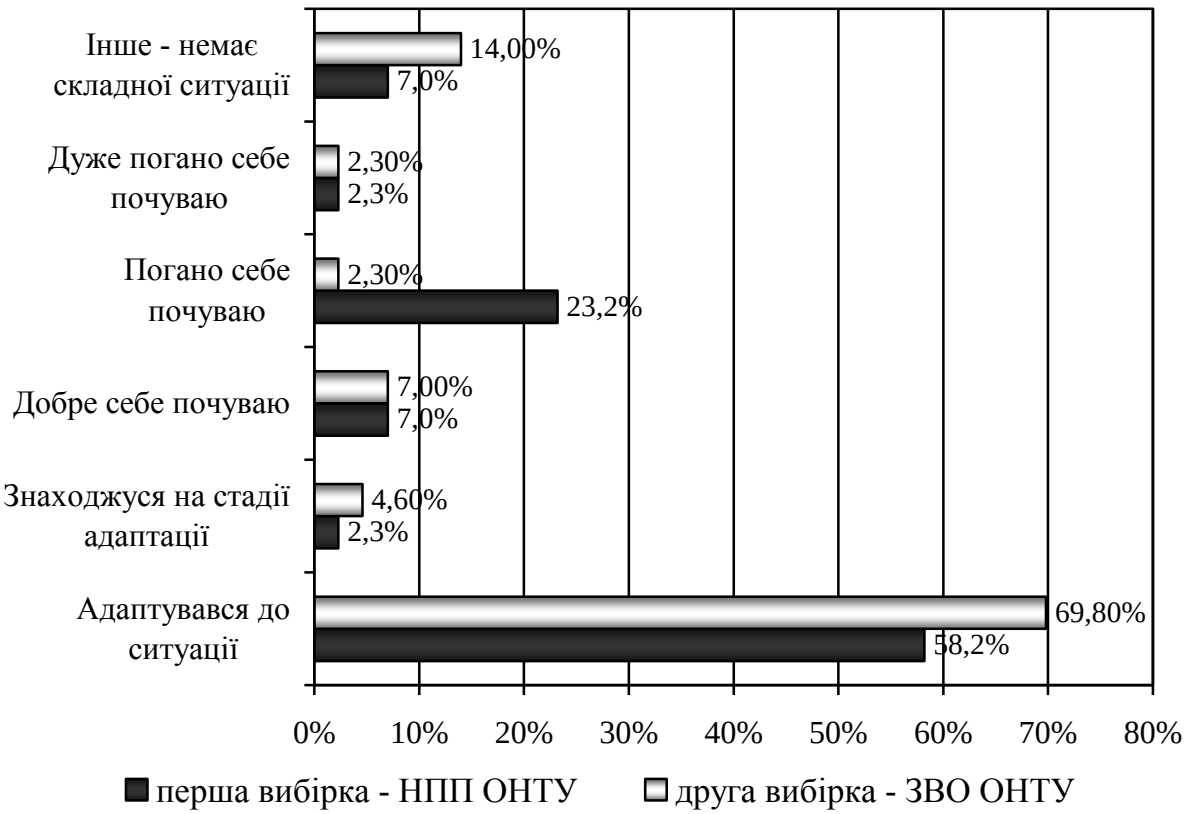


Рис. 3.3. Адаптація до складної життєвої ситуації, відзначена досліджуваними при проведенні емпіричних досліджень

Серед науково-педагогічних працівників (перша вибірка) адаптувалися до складної життєвої ситуації 58,2%, 2,3% НПП знаходяться на стадії адаптації, 7,0% почувають себе добре, що в сумі складає 67,5% (рис. 3.3). Погано і дуже погано почувають себе 23,2% та 2,3%, що в сумі складає

11 осіб із 43 досліджених науково-педагогічних працівників ОНТУ. Встановлення причин такого становища є завданням подальших досліджень.

Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Адаптація щодо складної життєвої ситуації» свідчить про наявність статистичної розбіжності між досліджуваними групами ($p<0,039$, Додаток Е, табл. Е.2), не дивлячись на підтвердження нульової гіпотези щодо шкали «Складна життєва ситуація». Цей факт також потребує проведення додаткових досліджень.

На особливу увагу заслуговують також дані щодо відсутності складної життєвої ситуації у досліджених першої та другої вибірок, відзначені у цьому запитанні: лише 3 науково-педагогічні працівники та 6 здобувачів вищої освіти при відповіді на запитання «Як Ви себе почуваєте у складній життєвій ситуації, в якій знаходитеся?» відзначили, що такої ситуації немає (рис. 3.3), тоді як раніше 12 НПП та 20 ЗВО вказували на відсутність такої ситуації у їх житті на момент дослідження (рис. 3.1). Це може свідчити про те, що 21,0% НПП та 32,6% ЗВО використовують неприйняття та дисоціацію як спосіб захисту від складної (травматичної, непереносимої) ситуації, з якою не можуть психологічно впоратися. До таких складних, травматичних ситуацій, які особистість намагається дисоціювати, досліджуваними віднесено «Постійний стрес через військову агресію в країні», «Проживання родин окремо через військову агресію в країні» та «Догляд за інвалідом». Як відомо, у таких ситуаціях психіка регулює доступ его до непереносимих емоцій. Его, яке володіє звичайними ресурсами, не може справитися з деякими афектами без ресурсів більш «глибокого» рівня, які є такими, що зберігають життя Самості, блокують активність его у ті травматичні моменти, коли мудрість цих захистів підказує їм «перепалити запобіжник, щоб блискавка не вивела з ладу електричну мережу будинку [69]» (буквально, дисоціювати частину особистості, щоб справитися з травматичною, непереносимою ситуацією).

Ця гіпотеза, звісно, вимагає проведення додаткових досліджень, для чого на наступному етапі емпіричних досліджень було визначено

психологічну ресурсність особистості у обох вибірках (за власною думкою досліджених – рис. 3.3, а також за опитувальником психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи за [49] – рис. 3.4), а у подальшому було використано дослідження резильєнтності особистості НПП та ЗВО ОНТУ за версією шкали резильєнтності(CD-RISC-10), адаптованою З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном за [20], та стрестостійкості особистості із використанням «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної за [31, 32].

Серед представників НПП ОНТУ (перша вибірка) майже дві третини респондентів як основні три психологічні ресурси, які допомагають у подоланні складних життєвих ситуацій, відзначають внутрішні психологічні ресурси, які є загальнолюдськими цінностями (рис. 3.4) – любов (69,8%), віру у добро (67,4%), та допомогу іншим (62,8%). На другому місці – самореалізація у професії та відповідальність, які важливі для 51,2% викладачів, робота над собою і доброта до людей (по 48,8% відповідно) та упевненість у собі (46,5%). Прагнення до мудрості як важливий когнітивний та культурний ресурс відзначили 34,9% НПП; творчість та успіх зайняли останні місця (25,6% та 16,3% відповідно). З огляду на те, що успіх як ресурс для НПП ОНТУ займає останнє місце, можна зробити висновок, що самореалізація у професії, відповідальність, робота над собою та упевненість у собі підсилюють економічні (зовнішні) ресурси викладачів – матеріальні можливості та фінансову стабільність, що дозволяє підтримувати себе, членів своєї родини та близьких людей у складних життєвих ситуаціях і забезпечити достойне життя (або виживання) родини та близьких людей. Також слід звернути увагу на той факт, що творчість як ресурс відзначили лише 25,6% НПП ОНТУ, які зазвичай є творчими особистостями. Це свідчить про концентрування ресурсів викладачів на забезпеченні власного життя та життя рідних і близьких людей у стресовій ситуації, обумовленій військовою агресією в Україні та іншими складними життєвими ситуаціями. Це свідчить про високий рівень соціальної підтримки (зовнішній ресурс), характерної для

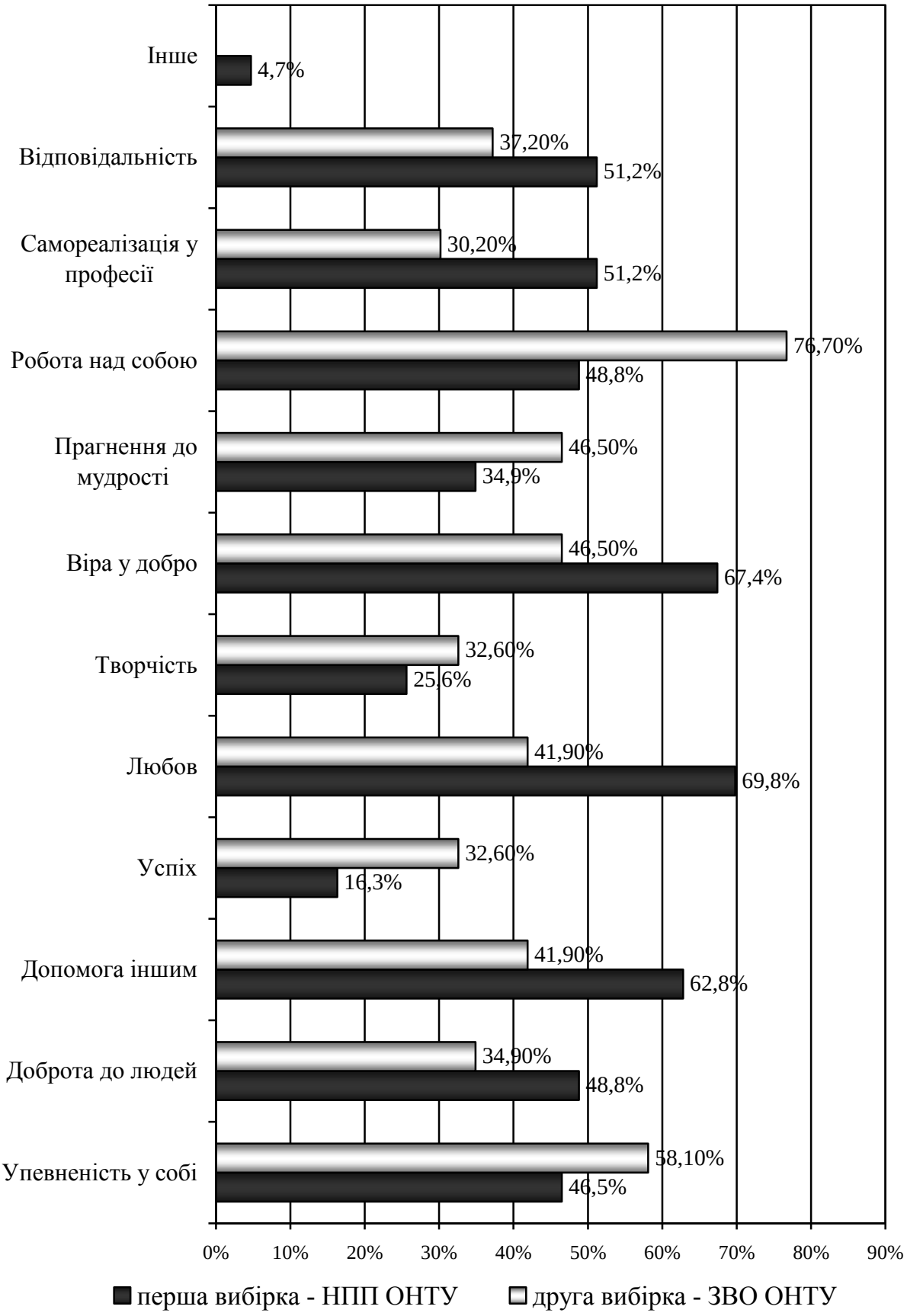


Рис. 3.4. Ресурси особистості, відзначені досліджуваними (за їх власною думкою) при проведенні емпіричних досліджень

даної категорії досліджуваних. Також 4,7% НПП ОНТУ як інший ресурс відзначили «Віру у Перемогу!» (рис. 3.4).

Серед ЗВО ОНТУ 76,7% відзначають як головний ресурс роботу над собою (рис. 3.4), друге місце у молоді займає упевненість у собі – 58,1%. На наш погляд, саме ці ресурси допомагають здобувачам вищої освіти у такий нелегкий період життя, пов'язаний із військовою агресією в Україні та постійним стресовим станом, викликаним загрозою життю, здобувати вищу освіту та прагнути до досягнення поставлених цілей. Також, на наш погляд, саме ці два основні ресурси допомагають молоді швидше адаптуватися до викликів складних життєвих ситуацій. На третьому місці – прагнення до мудрості – 46,5%, яке є «підтримуючим фактором» у складних життєвих ситуаціях щодо досягнення власних цілей завдяки розвитку когнітивних (внутрішніх) та культурних (зовнішніх) ресурсів.

Загальнолюдські цінності – віру у добро, любов, допомогу іншим та доброту до людей – як важливі психологічні внутрішні ресурси відзначили 46,5%, 41,9%, 41,9% та 34,9% ЗВО ОНТУ. Ці ресурси допомагають студентству підтримувати членів родини, друзів та інших учасників соціуму, з якими вони спілкуються. Відповідальність – ресурс, важливий для 37,2% ЗВО, до того ж молодь є більш креативною – творчість та успіх як важливі ресурси відзначили по 32,6% ЗВО. Також майже для третини студентів (для 30,2%) важлива самореалізація у професії – рис. 3.4. Можна припустити, що це ЗВО, які уже працюють, поєднуючи навчання із професійною реалізацією.

Результати визначення рівня психологічної ресурсності особистості досліджуваних обох вибірок (за опитувальником О.С. Штепи) наведені на рис. 3.5. Високий рівень психологічної ресурсності відзначено у 32,6% НПП та у 20,9% ЗВО; середній рівень психологічної ресурсності – у 32,6% викладачів та 44,3% студентів, низький – у 11,6% НПП та 2,2% ЗВО. У 23,2% викладачів та у 32,6% студентів, згідно опитувальника О.С. Штепи, психологічна ресурсність особистості не діагностується (10 викладачів та 14 студентів набрали менше 56 балів) – рис. 3.5, табл. 3.1.

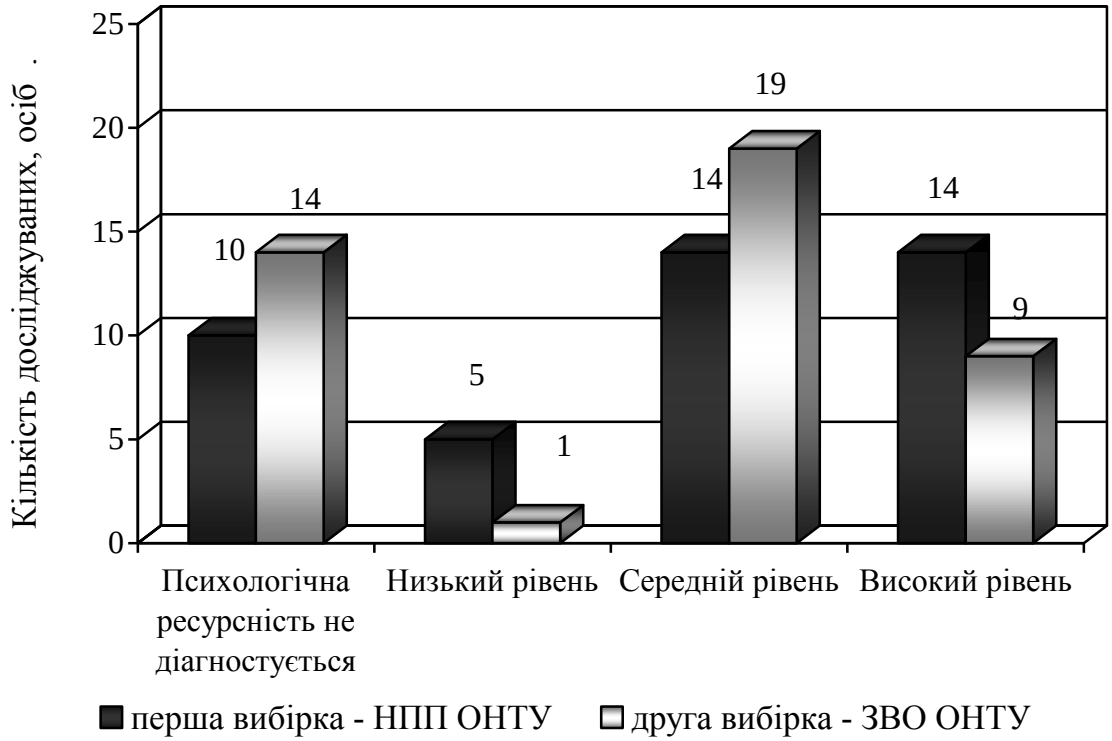


Рис. 3.5. Рівень психологічної ресурсності особистості досліджуваних (за опитувальником О.С. Штепи)

Таблиця 3.1

Порівняння середніх показників психологічної ресурсності особистості у двох незалежних вибірках

Показники (в абсолютних одиницях)						
Шкала	вибірка 1 – НПП ОНТУ			вибірка 2 – ЗВО ОНТУ		
	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення
Психологічна ресурсність особистості	76,4651 ±8,7610	+24,5349	–42,4651	71,5814 ±8,9810	+26,4186	–37,5814
Примітка: M – середні показники; m – стандартнее відхилення, розраховане за критерієм значимості різниці Стьюдента (t-критерієм)						

У 34,8% НПП та 34,8% ЗВО ОНТУ відзначено низький або не діагностований рівень психологічної ресурсності особистості (рис. 3.5), що ускладнює можливість використання ресурсної сфери у складних життєвих

ситуаціях при протистоянні складним викликам сьогодення, а також може заважати їхньому особистісному розвитку та здатності до досягнення успіху. Високий рівень психологічної ресурсності особистості, безумовно, є важливим фактором у особистісному розвитку, здатності до досягнення успіху та здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Середній рівень психологічної ресурсності особистості у деякій мірі дозволить справлятися з важкими викликами сьогодення.

Порівняння двох незалежних вибірок психологічної ресурсності особистості НПП та ЗВО ОНТУ за U-критерієм Манна-Вітні свідчить про підтвердження нульової гіпотези ($p<0,130$, Додаток Е, табл. Е.3), оскільки числові значення досліджуваного феномену в обох вибірках статистично близькі – табл. 3.1.

Взагалі ми вважаємо, що ресурсна сфера особистості – це сигніфікат особистісного зростання, зв’язок між рівнями особистісної здійсненності та потенціал для самовираження, самоактуалізації та самореалізації особистості, для прагнення до мудрості, а також для подолання складних (у т.ч., травматичних, кризових) життєвих ситуацій. Реалізується потенціал людини у захисті таких цінностей, як любов, допомога іншим, доброта до людей, віра у добро, творчість, справедливість, відповідальність та порядність; у постійному самовдосконаленні, у результативності, продуктивності діяльності, самореалізації у професії та досягненні успіху.

На наш погляд, наразі проблема використання потенційних можливостей (ресурсної сфери) особистості набула нового звучання у зв’язку зі зростанням темпу та різноманітності змін у всіх сферах життя. Більш динамічний світ сьогодні спонукає по-новому підходити до вирішення цієї старої проблеми, ставлячи на чільне місце динамічні аспекти особистості – готовність до бажаних змін і стійкість до небажаних, а нові підходи до особистісних характеристик та їх виміру відкривають нові перспективи для вирішення цього завдання.

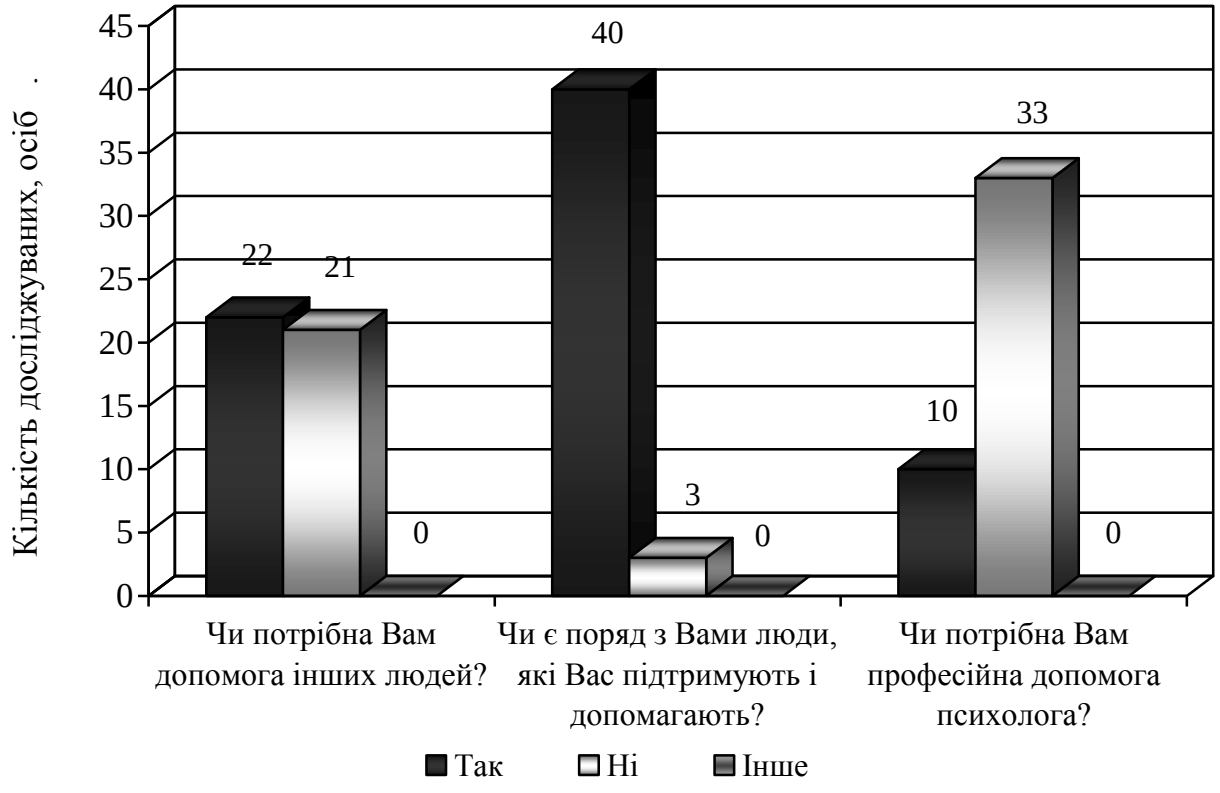
Усвідомлення людиною необхідності у підтримці та допомозі при

подоланні складної життєвої ситуації є важливим фактором, який допомагає ефективно використовувати власні ресурси та ресурси соціуму для збереження цілісності особистості. Визначення рефлексії досліджуваних щодо необхідності підтримки та допомоги у складній життєвій ситуації (рис. 3.6) свідчить про те, що заклад вищої освіти – Одеський національний технологічний університет – є гарним прикладом соціального підтримуючого середовища, оскільки 93,0% науково-педагогічних працівників та 90,7% здобувачів вищої освіти ОНТУ зазначили, що поряд з ними є люди, які їх підтримують і допомагають (рис. 3,6, а, б відповідно). Звичайно, до підтримуючого середовища слід також віднести і членів родини досліджуваних, але факт наявності суттєвої підтримки у обох групах досліджуваних є доведеним, оскільки статистичних розбіжностей за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Наявність підтримки соціуму» встановлено не було ($p<0,695$, Додаток Е, табл. Е.5).

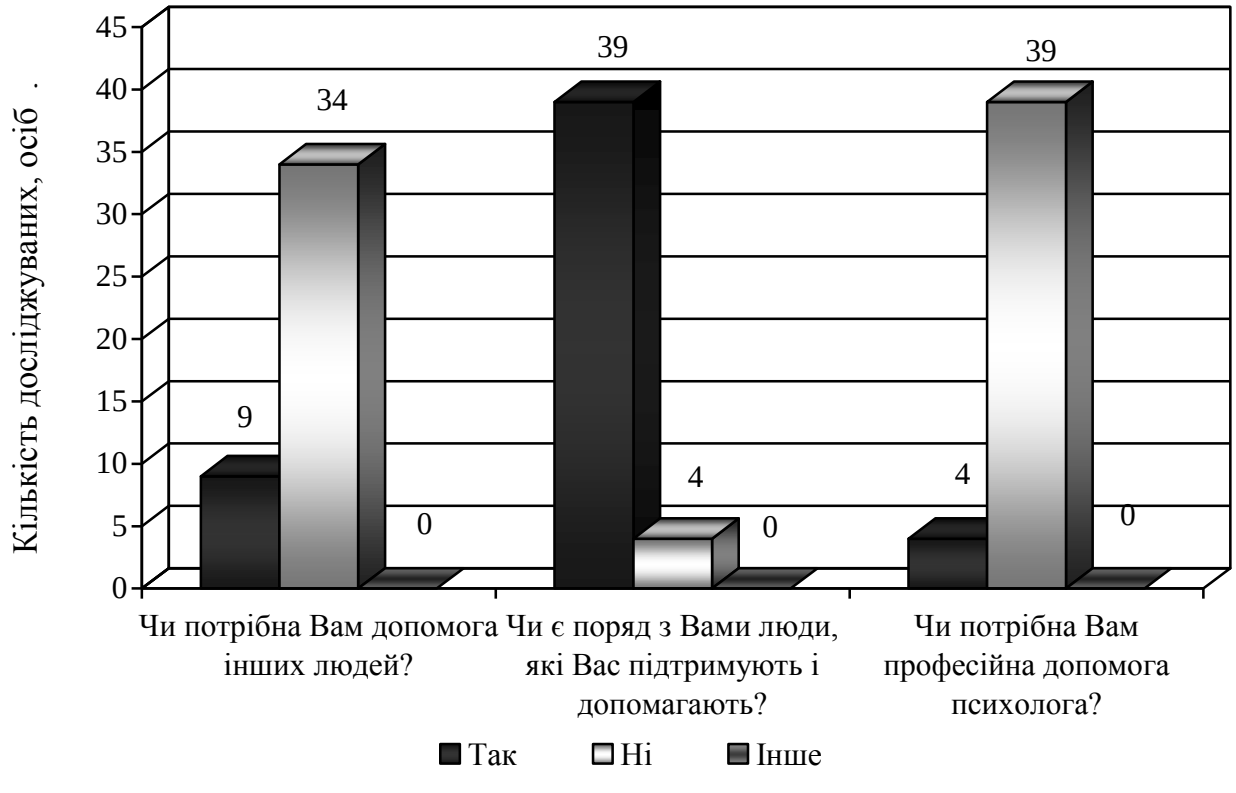
За даними емпіричних досліджень практично половина респондентів-викладачів (51,2%) усвідомлюють необхідність у підтримці інших людей у складних життєвих ситуаціях (рис. 3.6, а), тоді як серед респондентів–студентів лише 20,9% мають таке усвідомлення (рис. 3.6, б), а 79,1% ЗВО ОНТУ не усвідомлюють необхідності у такій підтримці.

Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Потреба у допомозі та підтримці соціуму» свідчить про наявність статистичної розбіжності між досліджуваними групами ($p<0,004$, Додаток Е, табл. Е.4), тоді як статистичних розбіжностей за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Потреба у допомозі психолога» встановлено не було ($p<0,081$, Додаток Е, табл. Е.6), що пояснюється статистично близькими результатами за даною шкалою – 76,7% НПП ОНТУ та 90,7% ЗВО ОНТУ зазначили, що не потребують допомоги психолога (рис. 3.6, а, б відповідно).

Відзначимо, що 90,7% ЗВО ОНТУ вказали, що мають підтримку соціуму і така ж кількість студентів вважають, що не потребують допомоги психолога. Аналіз окремих анкет здобувачів дозволив встановити, що це одні



а)



б)

Рис. 3.6. Рефлексія досліджуваних щодо необхідності підтримки та допомоги у складній життєвій ситуації: а – перша вибірка – НПП ОНТУ; б – друга вибірка – ЗВО ОНТУ

й ті ж особистості. Відповідно, можна припустити, що підтримка соціуму в ОНТУ для молоді у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно важливою і заміняє психологічний супровід. Також слід відзначити, що в університеті здобувачі вищої освіти мають гарне підтримуюче середовище, оскільки НПП, куратори та керівництво ОНТУ приділяють дуже багато уваги вихованню, розвитку, проведенню психологічних тренінгів, кураторських годин та занять у «Інституті культури» зі здобувачами.

Взагалі соціальна підтримка не зовсім однозначно трактується різними вченими. З одного боку, допомога та підтримка інших людей (членів родини, друзів, соціуму) може сприяти перетворюванню ситуації і покращувати емоційний стан, а з іншого – може призводити до відмови від розв'язання проблем, які провокують складні життєві ситуації. Ми вважаємо, що у більшості випадків соціальна підтримка родини, коханих людей, друзів та інших членів соціуму сприяє ефективному подоланню складної життєвої ситуації. Ми відносимо респондентів, що звертаються за підтримкою до родини, коханих та друзів до соціально спрямованого типу подолання складної ситуації за O. Ayalon [53].

Однак, викликає настороження той факт, що 79,1% ЗВО ОНТУ не усвідомлюють, що потребують допомоги оточуючих, до того ж раніше було висловлено припущення, що 32,6% студентів ОНТУ використовують неприйняття та дисоціацію як спосіб справлятися з травматичною ситуацією (як і 21,0% НПП ОНТУ). Для перевірки даного припущення було проведено додаткові дослідження – резильєнтності особистості досліджуваних та їх копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки.

3.2. Резильєнтність особистості та використання копінг-стратегій поведінки науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ОНТУ у подоланні складних життєвих ситуацій

В часи невизначеності (яким відповідає військовий стан в Україні) здатність людини, зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх

загроз, не втрачаючи темпів розвитку є вирішальною конкурентною перевагою. Тому наступним етапом досліджень стало визначення психологічної резильєнтності досліджуваних обох груп, яка характеризується як «вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом». Попри те, що ця властивість вроджена, її можна розвивати. «Особистість з високим рівнем резильєнтності здатна зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Резильєнтність як якість розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, внаслідок чого дана якість не може бути абсолютною або постійною в умовах мінливого світу. Підхід, заснований на резильєнтності, розглядає життя як еволюційний процес, який передбачає існування кількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх на інші, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості». Зважаючи на той факт, що досліджувані респонденти є науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти у ОНТУ – одному з провідних технічних університетів Півдня України, які мають досить високу ресурсну сферу особистості, можна спрогнозувати, що вони здатні до розвитку резильєнтності за рахунок професійного залучення, творчого підходу у основній сфері діяльності та соціального середовища, у якому постійно знаходяться.

«Існує більше десяти теорій резильєнтності, які відрізняються за тими чи іншими характеристиками, проте їх поєднує розуміння того, що резильєнтність є динамічним процесом, а тому вона змінюється в часі. Дослідники також схильні визнавати здатність особистості до успішної адаптації та залежність прояву резильєнтності від взаємодії конкретних захисних факторів». «Виділяють два основні види підходів до створення моделей резильєнтності:

– змінно-орієнтовані підходи використовують багатовимірний статистичний аналіз для перевірки зв’язків між ступенем ризику чи масштабом складної ситуації, результатом, а також якостями самого індивіда та навколишнього середовища, здатними компенсувати чи захистити людину від негативних наслідків нещасть;

– персонально-орієнтовані підходи порівнюють індивідів із різними профілями для того, щоб зрозуміти, що відрізняє резильєнтних людей від інших груп».

У емпіричному дослідженні було використано методику CD-RISC-10, адаптовану З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном (Додаток В). Результати дослідження резильєнтності у обох вибірках, наведено на рис. 3.7.

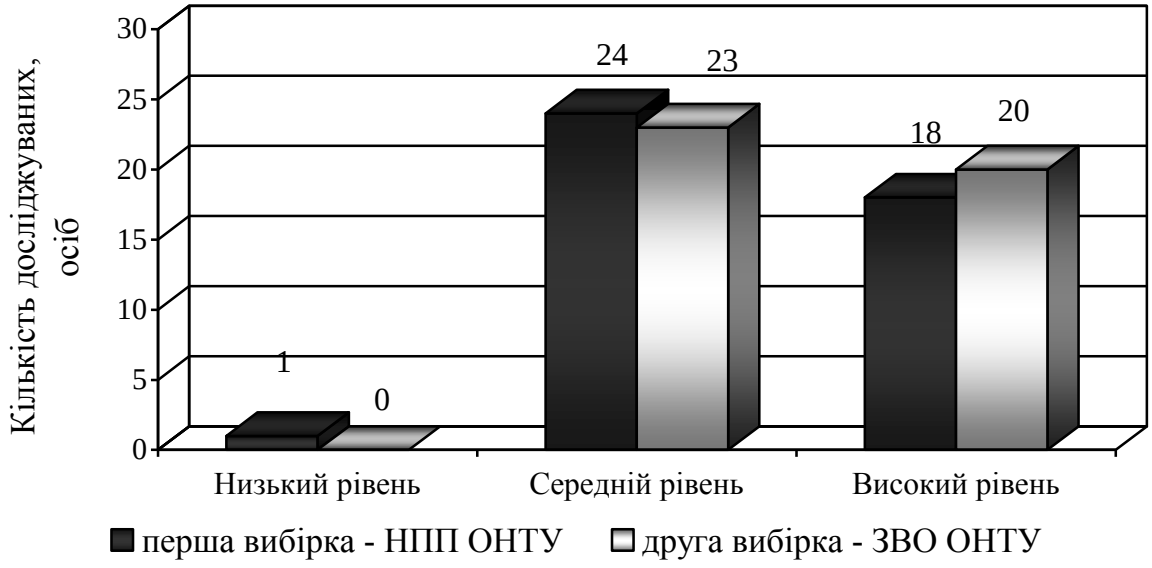


Рис. 3.7. Рівень резильєнтності досліджуваних (за шкалою резильєнтності(CD-RISC-10)

В обох вибірках середній рівень резильєнтності представлений у більшості досліджуваних: у 55,8% науково-педагогічних працівників ОНТУ та у 53,5% здобувачів вищої освіти ОНТУ (рис. 3.7). Вони приймають ситуацію, орієнтуються на потенційні рішення, можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції та власні ресурси. Високий рівень резильєнтності представлений у 41,9% НПП ОНТУ

та у 46,5% ЗВО ОНТУ. Їх відрізняє вміння розподіляти і використовувати власні ресурси (як внутрішні, так і зовнішні), наполегливість, винахідливість, вміння розробляти гнучку стратегію поведінки. У 2,3% науково-педагогічних працівників ОНТУ (у одного досліджуваного) представлено низький рівень резильєнтності. Цей досліджуваний має низький рівень здатності особистості впливати на складну / нетипову ситуацію, може втрачати власні ресурси, складно вирішувати нові виклики і питання життя. Низький рівень резильєнтності не представлений у здобувачів вищої освіти ОНТУ (рис. 3.7).

Середні показники для шкали «Резильєнтність» з максимальними додатнім та від'ємним відхиленнями для обох незалежних вибірок наведені в табл. 3.2. Середні значення резильєнтності у обох вибірках відповідають середньому рівню, але максимальне від'ємне відхилення у першій вибірці у 2,1 раз перевищує таке у другій вибірці.

Таблиця 3.2

Порівняння середніх показників для шкали «Резильєнтність» у двох незалежних вибірках

Показники (в абсолютних одиницях)						
Шкала	вибірка 1 – НПП ОНТУ			вибірка 2 – ЗВО ОНТУ		
	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення
Резильєнтність	31,6279 ±3,4568	+3,3721	–13,6279	31,5349 ±4,0120	+4,4651	– 6,5349
Примітка: M – середні показники; m – стандартнее відхилення, розраховане за критерієм значимості різниці Стьюдента (t-критерієм)						

Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Резильєнтність» свідчить про відсутність статистичної розбіжності між досліджуваними групами ($p<0,761$, Додаток Е, табл. Е.7), що пояснюється статистично близькими результатами за даною шкалою.

До зовнішніх факторів, що сприяють резильєнтності, відносять благополучне соціальне оточення: родину, в якій індивід має тісний зв'язок не менше, ніж з одним із її членів, та емоційно стабільного партнера; спільноти, наприклад, отримання підтримки та порад від колег. У досліджених вибірках слід відзначити велике значення підтримуючого соціального середовища – Одеського національного технологічного університету, що підтверджено результатами попередніх досліджень (рис. 3.6).

«Як відомо, виділяють три види феноменів резильєнтності:

1 – індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;

2 – позитивна адаптація, попри стресовий досвід;

3 – швидке відновлення після психологічної травми».

Зважаючи на отримані дані щодо близького рівня резильєнтності досліджуваних (рис. 3.7., табл. 3.2) та їх різною адаптацією у складній життєвій ситуації (рис. 3.3), представляло науковий інтерес визначення кількості досліджуваних у кожній вибірці, яких можна віднести до того чи іншого феномену резильєнтності. Для цього було проаналізовано результати емпіричного дослідження кожного респондента за окремими шкалами методики.

На запитання «Я можу пристосуватися до змін», «Я можу подолати все, що трапляється», «Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди», «Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю», які характеризують особистість, схильну до ризиків, що швидко адаптується у складній життєвій ситуації, максимальну кількість балів (4 бали) зазначили 35 ЗВО (81,4%) та 29 НПП (67,4%). Запитання «Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами», «Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим», «Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі» характеризують особистість, яка здатна до позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід. Максимальну кількість балів (4 бали) на ці запитання

зазначили 79,1% ЗВО (34 особи) та 72,0% НПП (31 особа). Особистість, здатну до швидкого відновлення після психологічної травми, характеризують максимальні бали при відповідях на запитання «Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів» та «Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів». Згідно результатів дослідження, серед НПП до цієї категорії можуть бути віднесені 72,0% (31 особа), серед ЗВО – 29,9% (12 осіб).

Виходячи з отриманих результатів, можна припустити, що для більшості ЗВО характерні перший та другий види феноменів резильєнтності, тоді як для НПП – другий та третій. Саме тому ЗВО більш схильні до швидкої адаптації за рахунок використання ризику і позитивного сприйняття ситуації (навіть стресової), що корелює з результатами досліджень, наведеними на рис. 3.3. Швидка адаптація також, на наш погляд, підсилюється тим, що 76,7% ЗВО як головний ресурс особистості відзначили роботу над собою (рис. 3.4), яка вимагає концентрування багатьох життєвих ресурсів і допомагає швидше адаптуватися до змін. У той же час, слід відзначити, що науково-педагогічні працівники мають вищу здатність до швидкого відновлення після психологічної травми, у т.ч. за рахунок позитивного сприйняття ситуації та переважання у ресурсній сфері загальнолюдських цінностей (рис. 3.4) – любові (69,8%), віри у добро (67,4%) та допомоги іншим (62,8%). Відновлення пов’язане з тимчасовим перериванням нормального функціонування таким станом, який характеризується як прикордонне з психопатологією, і поступовим поверненням до нормального стану, що передує травмуючій події. Резильєнтність, навпаки, дозволяє підтримувати стійку рівновагу, позитивно адаптуватися до складної життєвої ситуації. Саме мобілізація ресурсів для швидкого відновлення після психологічної травми дає можливість викладачам ОНТУ допомагати іншим людям (як членам родини, близьким, друзям, так і здобувачам вищої освіти).

Далі у дослідженні ми запропонували респондентам методику дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки Н.В. Родіної за [31, 32]. Середні показники для шкал копінг-поведінки з максимальними додатніми та від'ємними відхиленнями для обох незалежних вибірок наведені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння середніх показників дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки за шкалами у двох незалежних вибірках

Шкала	Показники (в абсолютних одиницях)						
	вибірка 1 – НПП ОНТУ			вибірка 2 – ЗВО ОНТУ			норма для шкали
	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення	M ± m	максимальне додатнє відхилення	максимальне від'ємне відхилення	
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	14,4884 ±5,6200	+10,5116	–14,4884	14,8372 ±6,3990	+14,1628	– 10,8372	11–22
Прийняття і пасивний песимізм	7,2791 ±4,1080	+13,7209	–7,2791	6,6512 ±3,6900	+8,3488	– 6,6512	8–16
Прийняття і пасивний оптимізм	11,9767 ±5,1570	+9,0233	–10,9767	10,8837 ±5,0770	+10,1163	– 10,8837	7–14
Прийняття і активна боротьба	16,9767 ±6,2050	+10,0233	–12,9767	15,2093 ±6,0100	+10,7907	– 14,2093	9–18
Неприйняття та дисоціація	8,6744 ±3,7720	+11,3256	–8,6744	7,7442 ±4,1180	+9,2558	– 7,7442	7–14
Примітка: M – середні показники; m – стандартнее відхилення, розраховане за критерієм значимості різниці Стьюдента (t-критерієм)							

Аналіз наведених середніх значень для досліджуваних у обох незалежних вибірках свідчить про те, що за шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і

активна боротьба» і «Неприйняття та дисоціація» середні значення знаходяться у межах норми, а за шкалою «Прийняття і пасивний песимізм» середні значення нижчі від норми (пів . 3.3).

Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні за шкалами копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки свідчить про відсутність статистичної розбіжності між досліджуваними групами (p < (0,137–0,886), табл. 3.4, Додаток Е, табл. Е.8 – Е.12).

Таблиця 3.4

Статистичне порівняння шкал копінг-поведінки

за U-критерієм Манна-Вітні

Шкала	Значення U-критерію Манна-Вітні [a,b]
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	0,886
Прийняття і пасивний песимізм	0,360
Прийняття і пасивний оптимізм	0,305
Прийняття і активна боротьба	0,137
Неприйняття та дисоціація	0,154
Примітка. А – рівень значимості 0,050. В – виводиться асимптотична залежність.	

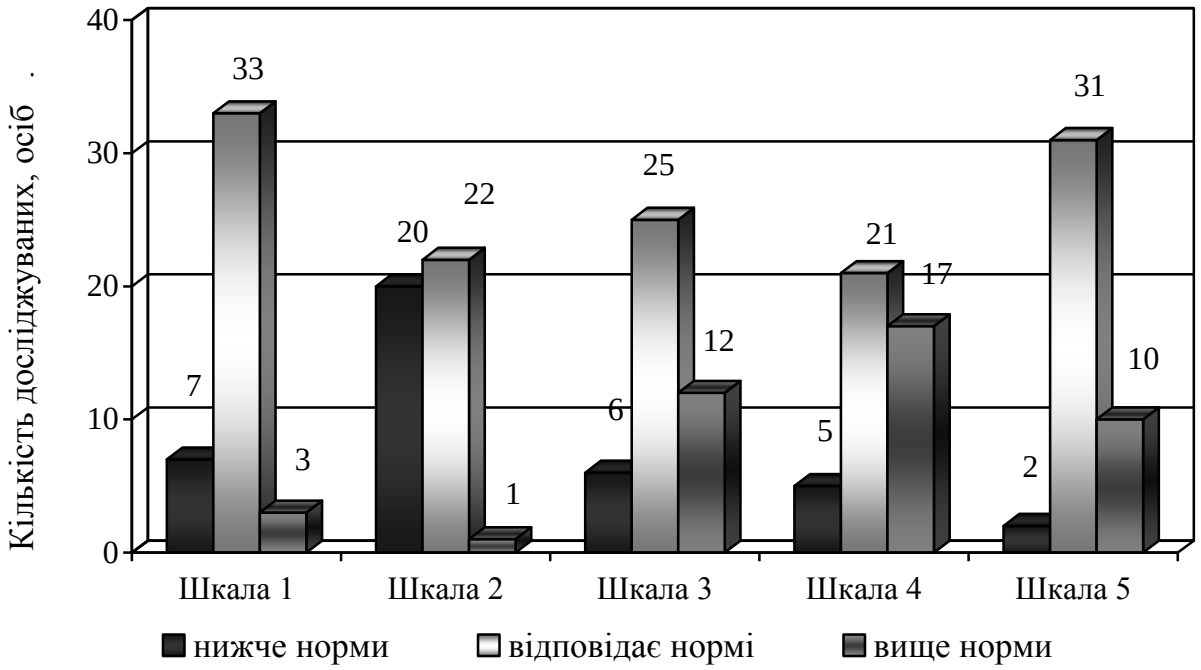
За середніми значеннями для обох вибірок (табл. 3.3) можна зробити висновок, що лише пасивний оптимізм у досліджуваних не відповідає нормі, тоді як прийняття і пасивний розрахунок на допомогу, пасивний оптимізм, активна боротьба та дисоціація відповідають нормі. Однак, дуже суттєві додатні та від’ємні відхилення від середнього значення у межах кожної шкали, а також висловлене у п. 3.1 припущення про те, що значна кількість досліджуваних у обох вибірках можуть використовувати неприйняття та дисоціацію як спосіб захисту у травматичній життєвій ситуації, обумовлюють необхідність та доцільність ретельного дослідження особистості кожного учасника емпіричного дослідження за 5-факторною моделлю, яка базується на структурі конструкту з позиції базових реакцій (бій, біжи, завмри) та вимірює копінг поведінку особистості у ситуаціях небезпеки, до яких можна віднести більшість із зазначених респондентами складних життєвих ситуацій. Результати емпіричного дослідження копінг-поведінки кожного з

досліджуваних НПП та ЗВО ОНТУ у ситуаціях небезпеки за шкалами наведені на рис. 3.8.

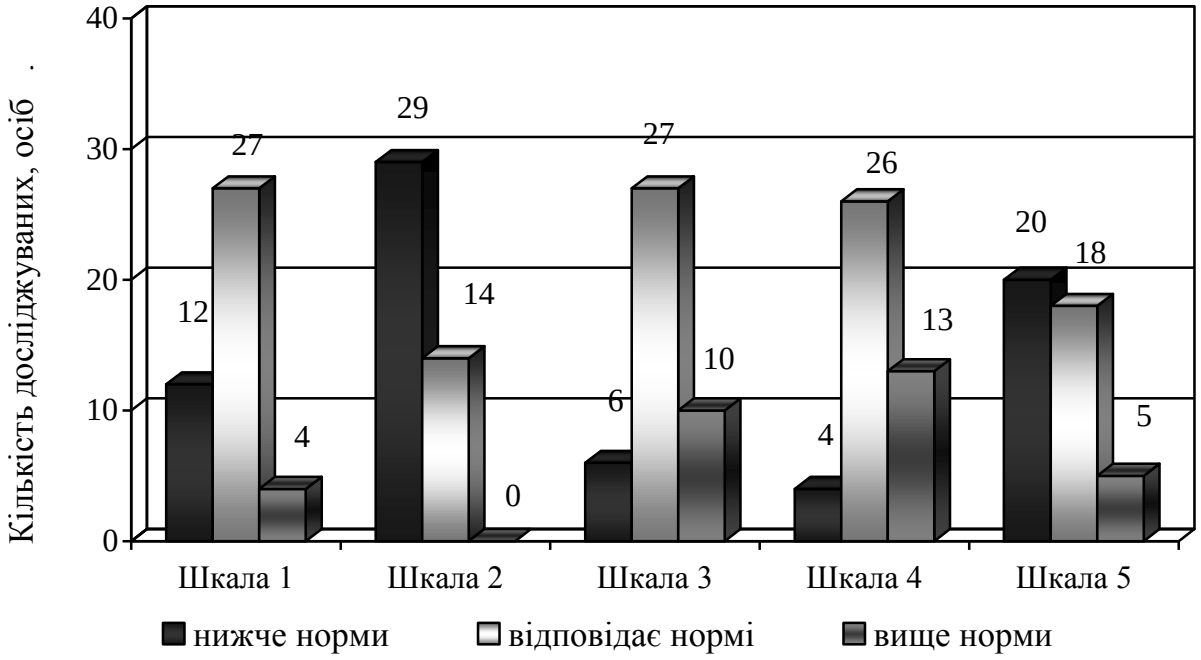
Шкала «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» характеризує схильність особистості вірно сприймати навколишні події і стресові ситуації та неспроможність діяти самостійно без допомоги зі сторони; це своєрідна копінг-стратегія вивченої безпорадності [27]. У 76,7% НПП та 62,8% ЗВО ОНТУ прийняття та пасивний розрахунок на допомогу відповідає нормі, у 16,3% викладачів та 27,9% студентів ця шкала нижча норми, у 7,0% НПП та 9,3% ЗВО ОНТУ – вище норми. Пасивний розрахунок на допомогу більш характерний для молоді, що й доводять отримані результати – 37,2% студентів підсвідомо готові прийняти пасивну допомогу від членів родини, друзів та старших членів соціуму, хоча свідомо цього не визнають (рис. 3.6).

Шкала «Прийняття і пасивний песимізм» характеризує копінг-стратегію занурення у негативні думки, людина розуміє ситуацію, приймає її, відмічає і дає їй вірну оцінку, але уся діяльність залишається заблокованою у когнітивній сфері, тільки негативні думки без реальних дій [27]. У 51,2% викладачів та у 32,6% студентів ОНТУ прийняття і пасивний песимізм відповідають нормативним значенням шкали, у 46,5% НПП та у 67,4% ЗВО – нижче нормативних значень, у 2,3% НПП – вище норми. Наведені результати свідчать про те, що майже половина НПП ОНТУ та дві третини ЗВО ОНТУ приймають складну життєву ситуацію/ситуації, які присутні у їх житті, дають цій ситуації вірну оцінку завдяки високим когнітивним здібностям, але не проявляють активність щодо неї. Отримані результати узгоджуються з даними, наведеними на рис. 3.6, а, де відзначено, що 51,2% викладачів усвідомлюють, що потребують допомоги інших людей. У той же час, серед студентства лише 21,0% усвідомлюють необхідність у підтримці соціуму (рис. 3.6, б), тоді як у іншої частини досліджених це є заблокованим у підсвідомості.

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм» – аналогічний механізму завмирання у стресовій ситуації, неспроможності діяти і занурення у



а)



б)

Рис. 3.8. Результати дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки за шкалами: шкала 1 – «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»; шкала 2 – «Прийняття і пасивний песимізм»; шкала 3 – «Прийняття і пасивний оптимізм»; шкала 4 – «Прийняття і активна боротьба»; шкала 5 – «Неприйняття та дисоціація»: а – перша вибірка – НПП ОНТУ; б – друга вибірка – ЗВО ОНТУ

когнітивну сферу з надією віднайти втіхи, щоби заспокоїтися. Критичним проявом пасивного оптимізму може бути «токсичний позитивізм» – своєрідний спосіб копінг-поведінки у ситуації небезпеки або загрози життю, що характеризується патологічним оптимізмом, через призму якого викривлюється і нівелюється сприйняття реальної небезпеки [27]. За цією шкалою отримані близькі результати у двох вибірках: 58,1% НПП та 62,8% ЗВО мають результати, які відповідають нормі; 14,0% викладачів та 14,0% студентів мають значення, нижчі норми, 27,9% НПП та 23,2% ЗВО ОНТУ мають значення, вищі від норми. Це свідчить про те, що близько 40,0% викладачів та студентів ОНТУ занадто занурюються у когнітивну сферу; причому 14% у кожній з вибірок неспроможні діяти у складних життєвих ситуаціях, а 27,9% НПП та 23,2% ЗВО ОНТУ можуть проявляти патологічний оптимізм, через призму якого може викривлюватися і нівелюватися сприйняття реальної небезпеки. Отримані за даною шкалою результати узгоджуються з даним попередніх досліджень щодо наявності складної життєвої ситуації у досліджених (рис. 3.1): 23,2% НПП ОНТУ та 46,5% ЗВО ОНТУ відзначили, що у їх житті немає складної життєвої ситуації, що може бути свідченням прояву патологічного оптимізму в умовах військового стану в Україні та постійно діючих при цьому стресових факторах.

Шкала «Прийняття і активна боротьба» – адекватний та виважений аналіз ситуації, діяльність не заблокована. За цією шкалою 48,8% НПП та 60,5% ЗВО ОНТУ мають рівень, який відповідає нормі, що свідчить про виважене відношення досліджуваних до складних життєвих ситуацій та здатність активно протидіяти викликам, які ці ситуації створюють. У 11,6% викладачів та 9,3% студентів рівень за даною шкалою нижче норми, що свідчить про блокування активної діяльності. 39,5% НПП та 30,2% ЗВО проявляють дуже активні дії, щоб справитися зі складною життєвою ситуацією, оскільки рівень за шкалою «Прийняття і активна боротьба» у цих досліджуваних вище норми.

Шкала «Неприйняття та дисоціація» свідчить про повне заперечення реальної ситуації, занурення у суб'єктивний світ і сприйняття подій через призму захисного механізму, ніби все відбувається не насправді. Дані, отримані для досліджуваних у обох вибірках за цієї шкалою, корелюють з результатами щодо визначення наявності складної життєвої ситуації у досліджуваних та адаптацією до них (п. 3.1, рис. 3.1), оскільки 12 НПП та 20 ЗВО ОНТУ відзначили, що у сьогоднішній ситуації з військовим станом в Україні у їхньому житті не присутня складна життєва ситуація (за даними шкали «Неприйняття та дисоціація» даний феномен відзначений у 12 викладачів та 25 студентів – рис. 3.8). Отримані дані підтверджують припущення про те, що досліджені використовують дисоціацію як захист від травми, пов'язаної з військовим станом в Україні, яка призводить до постійного стресу, до загибелі людей, до того, що члени однієї родини проживають окремо і т. пі. Цей факт може насторожувати, адже при такому високому відсотку досліджуваних, які використовують дисоціацію як спосіб захисту від травмуючої події, вони не визнають, що потребують професійної психологічної підтримки (рис. 3.6).

3.3. Кореляційний аналіз ресурсної сфери особистості з феноменами, визначеними у емпіричному дослідженні

Кількісний аналіз емпіричних даних виконано із застосуванням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 20. Було реалізовано кореляційний аналіз за Спірменом (rs) – табл . 3.5 і табл. 3.6, оскільки кореляційний аналіз за Пірсеном здійснити було неможливо (визначення нормальності розподілу даних за усіма шкалами за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова (Додаток Д) доводить, що нормальний розподіл характерний лише для шкал «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба»).

Кореляційний аналіз психологічної ресурсності особистості з дослідженими феноменами у обох вибірках (НПП ОНТУ та ЗВО ОНТУ –

Таблиця 3.5

Значення кореляції за дослідженими шкалами для НПП ОНТУ (за критерієм Спірмена)

	Психологічна ресурсність особистості	Резильєнтність	Адаптація щодо складної життєвої ситуації	Потреба у допомозі та підтримці соціуму	Наявність підтримки соціуму	Потреба у допомозі психолога
Складна життєва ситуація			0,464**			
Резильєнтність	0,502**	1,000			0,304*	
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу						
Прийняття і пасивний песимізм				–0,460**		
Прийняття і пасивний оптимізм	0,466**	0,531**				
Прийняття і активна боротьба	0,323*	0,464**				
Неприйняття та дисоціація	–0,306*	–0,323*				
Примітка. ** $p < 0,01$ (кореляція двостороння). * $p < 0,05$ (кореляція двостороння).						

табл. 3.5 і табл. 3.6 відповідно) показав наявність значущого прямого кореляційного зв'язку тільки зі шкалою «Резильєнтність» ($rs = 0,502$; $p < 0,01$ для першої вибірки; $rs = 0,508$; $p < 0,01$ для другої вибірки). Це означає, що чим більше особистість має психологічних ресурсів (незалежно від віку), тим вища резильєнтність особистості, а, відповідно, її стійкість до складних життєвих ситуацій. І навпаки, якщо показники психологічної ресурсності особистості мають низьке значення, то і рівень резильєнтності також низький.

Слід відзначити, що у першій вибірці (науково-педагогічні працівники ОНТУ) також відзначено наявність значущого прямого кореляційного зв'язку психологічної ресурсності особистості зі шкалою «Прийняття і пасивний

Таблиця 3.6

Значення кореляції за дослідженими шкалами для ЗВО ОНТУ

(за критерієм Спірмена)

	Складна життєва ситуація	Психологічна ресурсність особистості	Резильєнтність	Адаптація щодо складної життєвої ситуації	Потреба у допомозі та підтримці соціуму	Наявність підтримки соціуму	Потреба у допомозі психолога
Складна життєва ситуація	1,000			0,308*			0,445**
Резильєнтність		0,508**	1,000				
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу						0,326*	
Прийняття і пасивний песимізм	0,309*						
Прийняття і пасивний оптимізм			0,321*		0,358*		
Прийняття і активна боротьба			0,326*				
Неприйняття та дисоціація							
Примітка. ** $p < 0,01$ (кореляція двостороння). * $p < 0,05$ (кореляція двостороння).							

Оптимізм» ($rs = 0,466$; $p < 0,01$ – табл. 3.5), а також прямого кореляційного зв'язку психологічної ресурсності особистості зі шкалою «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,323$; $p < 0,05$) та оберненого кореляційного зв'язку зі шкалою «Неприйняття та дисоціація» ($rs = –0,306$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що, не дивлячись на підтвердження нульової гіпотези за U-критерієм Мана-Вітні для шкали «Психологічна ресурсність особистості» за двома досліджуваними вибірками ($p < 0,130$), викладачі ОНТУ мають вищу ресурсність у порівнянні зі студентством, адже при більш високих психологічних ресурсах вони мають підвищену стійкість до неприйняття складної / травмуючої ситуації та до використання дисоціації як способу захисту, при цьому підвищення ресурсної сфери у НПП ОНТУ сприяє прийняттю ситуації, в першу чергу, за рахунок когнітивних здібностей, які

сприяють використанню «здорового» пасивного оптимізму, а також застосуванню адекватного та виваженого аналізу ситуації, що не характерно для другої вибірки – ЗВО ОНТУ.

Кореляційний аналіз резильєнтності зі шкалами копінг-стратегій у обох вибірках (НПП ОНТУ та ЗВО ОНТУ – табл. 3.5 і табл. 3.6 відповідно) показав наявність значущого прямого кореляційного зв'язку у першій вибірці зі шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» ($rs = 0,531$; $p < 0,01$) та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,464$; $p < 0,01$), а також обернений кореляційний зв'язок зі шкалою «Неприйняття та дисоціація» ($rs = –0,306$; $p < 0,05$), тоді як у другій вибірці відзначаємо прямий кореляційний зв'язок резильєнтності лише з двома шкалами – «Прийняття і пасивний оптимізм» ($rs = 0,321$; $p < 0,05$) та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,326$; $p < 0,05$).

Не дивлячись на підтвердження нульової гіпотези за U-критерієм Мана-Вітні для шкали «Резильєнтність» за двома досліджуваними вибірками ($p < 0,761$), резильєнтність викладачів ОНТУ обумовлює у структурі їх особистості підвищену стійкість до неприйняття складних життєвих ситуацій та відсутність у більшості з них такого способу захисту як дисоціація, тоді як здобувачі вищої освіти використовують саме такий спосіб захисту, що підтверджується і отриманими раніше результатами емпіричного дослідження – рис. 3.8, б. Це пояснюється тим, що у НПП ОНТУ відзначено переважання другого та третього виду феномену резильєнтності (це дозволяє викладачам швидше відновлюватися після психологічної травми завдяки позитивній адаптації, не дивлячись на стресовий досвід, а інколи – і завдяки йому), тоді як для більшості ЗВО ОНТУ характерними є перший та другий вид феномену резильєнтності, що, напевне, дає їм можливість краще адаптуватися до ситуації за рахунок схильності до ризику і позитивного сприйняття складної життєвої ситуації (навіть стресової), а не за рахунок усвідомлення небезпеки.

Значущий прямий кореляційний зв'язок резильєнтності зі шкалою «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,464$; $p < 0,01$) у науково-педагогічних

працівників ОНТУ свідчить про їх здатність використовувати високі когнітивні здібності, сформовані у результаті високої (або середньої) ресурсної сфери особистості, професійної діяльності та життєвого досвіду, для оцінки складної життєвої ситуації(ситуацій), які трапляються у їх житті і знаходити шлях для подолання стресів та важких періодів конструктивним шляхом за рахунок адекватного та виваженого аналізу ситуації, активного залучення до процесу проживання травмуючих ситуацій та інших видів активної діяльності. У здобувачів вищої освіти прямий кореляційний зв'язок резильєнтності зі шкалою «Прийняття і активна боротьба» ($r_s = 0{,}326$; $p < 0{,}05$) також свідчить про те, що більшість із них здатні використовувати когнітивні здібності, які у них досить розвинені за рахунок навчання у технічному закладі вищої освіти, для оцінки та подолання складної/складних життєвих ситуацій, але ця здібність у ЗВО менш виражена, ніж у викладачів.

У науково-педагогічних працівників ОНТУ також відзначено значущий прямий кореляційний зв'язок резильєнтності зі шкалою «Прийняття і пасивний оптимізм» ($r_s = 0{,}531$; $p < 0{,}01$), що свідчить про використання частиною із них завмирання (після аналізу на когнітивному рівні травмуючої або складної життєвої ситуації) або «токсичного позитивізму», про що свідчать результати емпіричних досліджень, які доводять, що 27,9% викладачів не визнають присутність у їх житті складної життєвої ситуації під час воєнних дій в Україні (рис. 3.1). У здобувачів вищої освіти прямий кореляційний зв'язок резильєнтності зі шкалою «Прийняття і пасивний оптимізм» ($r_s = 0{,}321$; $p < 0{,}05$), на наш погляд, характеризує здатність зо завмирання у травматичній/стресовій/складній життєвій ситуації, яка у подальшому призводить до неприйняття та дисоціації, відзначених у результаті емпіричних досліджень у 58,1% студентів ОНТУ (рис. 3.8, б).

Відзначимо також, що у науково-педагогічних працівників ОНТУ резильєнтність має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Наявність підтримки соціуму» ($r_s = 0{,}304$; $p < 0{,}05$ – табл. 3.5), що обумовлено, на наш погляд, тим фактом, що понад 50% викладачів усвідомлюють необхідність у

підтримці інших людей (рис. 3.6, а) внаслідок правильної оцінки складної / травмуючої ситуації за рахунок високих когнітивних здібностей, а також за рахунок прийняття цієї ситуації. Це дає можливість у стресових ситуаціях викладачам ОНТУ підвищувати резильєнтність за рахунок «підтримуючого соціального середовища», яке відзначене в Університеті у ході проведенні емпіричних досліджень, і навпаки, висока резильєнтність науково-педагогічних працівників ОНТУ дає їм можливість підтримувати інших учасників соціуму, членів родини, близьких друзів і т.ін. Про високу здатність викладачів ОНТУ підтримувати учасників соціуму у складних / стресових ситуаціях свідчать результати досліджень (рис. 3.6), згідно яких 91,9% досліджених зазначили, що поряд з ними є люди, що їх підтримують.

У здобувачів вищої освіти ОНТУ (друга вибірка), на відміну від науково-педагогічних працівників, шкала «Наявність підтримки соціуму» має пряму кореляцію зі шкалою дослідження копінг-стратегій «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» ($r_s = 0{,}326$; $p < 0{,}05$ – табл. 3.6), що лише підтверджує висловлене вище припущення про те, що студентство пасивно приймає допомогу підтримуючого соціального середовища, а для адаптації до складної/складних життєвих ситуацій використовує ризик (переважання першого виду феномену резильєнтності) як спосіб протистояння викликам долі.

Значущий прямий кореляційний зв’язок «Складної життєвої ситуації» у першій вибірці з адаптацією до неї ($r_s = 0{,}464$; $p < 0{,}01$ – табл. 3.5) свідчить про те, що з підвищенням складності / травматичності ситуації здатність науково-педагогічних працівників адаптуватися до неї також підвищується за рахунок високої ресурсної сфери, високої резильєнтності особистості та наявності підтримуючого соціуму. Але цей факт, на наш погляд, також може свідчити про те, що при наявності ситуації, складність якої особистістю ставиться під сумнів, процес адаптації буде загальмований, що може призвести до негативних наслідків.

Серед студентства (у другій вибірці) відзначений прямий кореляційний зв’язок «Складної життєвої ситуації» з адаптацією до неї ($rs = 0,308$; $p < 0,05$ – табл. 3.6), але при цьому також відзначений прямий кореляційний зв’язок «Складної життєвої ситуації» зі шкалою копінг-стратегії «Прийняття і пасивний песимізм» ($rs = 0,309$; $p < 0,05$) та значима пряма кореляція зі шкалою «Потреба у допомозі психолога» ($rs = 0,445$; $p < 0,01$). Така кореляція свідчить про те, що високий рівень адаптації студентства до складних / травматичних ситуацій, відзначений ЗВО ОНТУ на першому етапі проведення досліджень (рис. 3.3), досягається за рахунок прийняття ситуації через занурення у негативні думки, розуміння ситуації, без реальних дій, без пошуку людей (зокрема, психологів), які можуть прийти на допомогу. До того ж, пряма кореляція «Складної життєвої ситуації» з адаптацією до неї свідчить про поглиблення занурення здобувачів вищої освіти ОНТУ у негативні думки за умови виникнення ситуації дуже високої складності у житті (травматичної, непереносимої), що у подальшому (за результатами уже зроблених висновків) може призводити до дисоціації.

Визначення кореляційних зв’язків між шкалами «Адаптація щодо складної життєвої ситуації», «Потреба у допомозі та підтримці соціуму», «Наявність підтримки соціуму» та «Потреба у допомозі психолога» свідчить про присутність значної прямої кореляції між «Потребою у допомозі та підтримці соціуму» і «Потребою у допомозі психолога» ($rs = 0,426$; $p < 0,01$) у другій вибірці. Це свідчить, що здобувачі вищої освіти ОНТУ не усвідомлюють необхідність підтримки як близьких, рідних, соціуму, так і професійної психологічної підтримки, тоді як науково-педагогічні працівники не визнають необхідності у допомозі професійного психолога, але потребують «підтримуючого соціального середовища» в ОНТУ, у родині, у колі друзів.

Для детального аналізу копінг-стратегій, які використовують досліджені у складних / стресових / травмуючих ситуаціях, здійснювали кореляційний аналіз між шкалами визначення копінг-поведінки у ситуаціях

небезпеки. У першій вибірці встановлено значну пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація» ($rs = 0,478$; $p < 0,01$), а також між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,857$; $p < 0,01$) – табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця за шкалами дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки для НПП ОНТУ (за критерієм Спірмена)

	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	Прийняття і пасивний песимізм	Прийняття і пасивний оптимізм	Прийняття і активна боротьба	Неприйняття та дисоціація
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	1,000				0,478**
Прийняття і пасивний песимізм		1,000			
Прийняття і пасивний оптимізм			1,000	0,857**	
Прийняття і активна боротьба			0,857**	1,000	
Неприйняття та дисоціація	0,478**				1,000
Примітка. ** $p < 0,01$ (кореляція двостороння). * $p < 0,05$ (кореляція двостороння).					

Значна пряма кореляція між шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація» свідчить про те, що НПП ОНТУ, схильні до використання стратегії «вивченої безпорадності», також схильні і до неприйняття ситуації та дисоціації, і чим більше виражена ознака використання науково-педагогічними працівниками стратегії «вивченої безпорадності», тим більша вірогідність того, що вони також можуть використовувати дисоціацію як захист від травматичних / непереносимих складних життєвих ситуацій, до яких можна віднести військовий стан в

Україні. І навпаки, чим менше особистість схильна до використання стратегії «вивченої безпорадності», тим менша вірогідність використання дисоціації як способу захисту від непередбачуваних ситуацій.

Значна пряма кореляція між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» у НПП ОНТУ свідчить про те, що чим більше у них виражена схильність вірно сприймати навколишні події і стресові ситуації і у певний період – неспроможність діяти самостійно без допомоги зі сторони, тим більша вірогідність на адекватний та виважений аналіз ситуації і розблокування діяльності. І навпаки, чим менша у викладачів схильність до вірного сприйняття стресових ситуацій завдяки когнітивним здібностям, тим менша вірогідність того, що вони будуть використовувати у складних життєвих ситуаціях активні дії.

У другій вибірці встановлено значну пряму кореляцію шкали «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» зі шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» ($rs = 0{,}486$; $p < 0{,}01$) та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0{,}425$; $p < 0{,}01$), значну пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0{,}686$; $p < 0{,}01$), а також пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація» ($rs = 0{,}366$; $p < 0{,}05$) – табл. 3.8.

Значна пряма кореляція шкали «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» зі шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» свідчить про те, що у здобувачів вищої освіти виражена схильність до вірного сприйняття навколишніх подій і стресових ситуацій, але також присутня нездатність діяти самостійно без допомоги зі сторони («вивчена безпорадність»), що може підсилювати занурення у когнітивну сферу, яке може мати два вираження – або завмирання у стресовій ситуації, або активні дії. Крім того, «вивчена безпорадність» може з часом також призводити до використання дисоціації як способу уникнення травматичної ситуації, про що свідчить пряма кореляція шкал «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація».

Таблиця 3.8

Кореляційна матриця за шкалами дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки для ЗВО ОНТУ (за критерієм Спірмена)

	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	Прийняття і пасивний песимізм	Прийняття і пасивний оптимізм	Прийняття і активна боротьба	Неприйняття та дисоціація
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	1,000		0,486**	0,425**	0,366*
Прийняття і пасивний песимізм		1,000			
Прийняття і пасивний оптимізм	0,486**		1,000	0,686**	
Прийняття і активна боротьба	0,425**		0,686**	1,000	
Неприйняття та дисоціація	0,366*				1,000
Примітка. ** $p < 0,01$ (кореляція двостороння). * $p < 0,05$ (кореляція двостороння).					

У студентства, як і у викладачів, також відзначена значна пряма кореляція між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,857$; $p < 0,01$, $rs = 0,686$; $p < 0,01$ для першої та другої вибірок відповідно), тому, на наш погляд, чим більше у ЗВО проявлена схильність вірно сприймати навколишні події і стресові ситуації і у певний період – неспроможність діяти самостійно без допомоги зі сторони, тим більша вірогідність на адекватний та виважений аналіз ситуації і розблокування діяльності. І навпаки, чим менша у студентів схильність до вірного сприйняття стресових ситуацій завдяки когнітивним здібностям, тим менша вірогідність того, що вони будуть використовувати у складних життєвих ситуаціях активні дії. Нижчі значення коефіцієнта кореляції для ЗВО ОНТУ у порівнянні з НПП ОНТУ, напевне, пояснюються вищими когнітивними здібностями викладачів, вищою ресурсною сферою особистості та вищою резильєнтністю останніх.

Висновки до розділу 3

1. Досліджено використання ресурсної сфери особистості науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти Одеського національного технологічного університету у подоланні складної життєвої ситуації (декількох складних життєвих ситуацій) та простежено особливості проявів ресурсної сфери особистості у сприйнятті нетипової, стресової ситуації.

2. Встановлено, що 65,2% викладачів та 44,3% студентів ОНТУ відзначають як складну життєву ситуацію «постійний стрес через військову агресію в Україні», до того ж у 18,6% НПП та у 14,0% ЗВО ОНТУ постійний стрес через військову агресію ускладнений ще однією складною життєвою ситуацією. Встановлено, що 27,9% НПП ОНТУ та 46,5% ЗВО ОНТУ не визнають присутність складної ситуації у своєму житті, незважаючи на військовий стан в Україні, що може свідчити про використання досліджуваними неприйняття та дисоціації як способу уникнення травматичної ситуації.

3. Високий рівень психологічної ресурсності відзначено у 32,6% НПП та у 20,9% ЗВО; середній рівень – у 32,6% викладачів та 44,3% студентів, низький – у 11,6% НПП та 2,2% ЗВО; у 23,2% викладачів та у 32,6% студентів психологічна ресурсність не діагностується. Статистично достовірних відмінностей у рівні психологічної ресурсності особистості не виявлено (U-критерій Манна-Вітні – $p<0,130$). Детальний аналіз ресурсної сфери у двох незалежних вибірках свідчить про наступне: серед представників НПП ОНТУ дві третини респондентів як основні три психологічні ресурси відзначають внутрішні психологічні ресурси, які є загальнолюдськими цінностями – любов, віру у добро та допомогу іншим; самореалізація у професії та відповідальність важливі для 51,2% викладачів, робота над собою і доброта до людей – для 48,8%, упевненість у собі – для 46,5% НПП. Самореалізація у професії, відповідальність, робота над собою та упевненість у собі підсилюють економічні (зовнішні) ресурси викладачів –

матеріальні можливості та фінансову стабільність, що дозволяє підтримувати себе, членів своєї родини та близьких людей та інших членів соціуму (у т.ч. ЗВО ОНТУ) у складних життєвих ситуаціях. Серед ЗВО ОНТУ 76,7% відзначають як головний ресурс роботу над собою, 58,1% – упевненість у собі. Саме ці ресурси допомагають ЗВО у період військової агресії здобувати вищу освіту та прагнути до досягнення поставлених цілей. На третьому місці у ЗВО – прагнення до мудрості – 46,5%, яке є «підтримуючим фактором» у складних життєвих ситуаціях щодо досягнення власних цілей завдяки розвитку когнітивних (внутрішніх) та культурних (зовнішніх) ресурсів. Загальнолюдські цінності – віру у добро, любов, допомогу іншим та доброту до людей – як важливі психологічні внутрішні ресурси відзначили 46,5%, 41,9%, 41,9% та 34,9% ЗВО ОНТУ. Ці ресурси допомагають студентству підтримувати членів родини, друзів та інших учасників соціуму, з якими вони спілкуються.

4. Виявлені статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні ($p<0,039$) між досліджуваними групами за шкалою «Адаптація щодо складної життєвої ситуації»: 69,8% ЗВО адаптувалися до складної життєвої ситуації, 4,6% знаходяться на стадії адаптації; серед НПП адаптувалися до складної життєвої ситуації 58,2%, а 2,3% НПП знаходяться на стадії адаптації. Відзначено значущий прямий кореляційний зв’язок складної життєвої ситуації у НПП ОНТУ з адаптацією до неї ($rs = 0,464$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що з підвищенням складності / травматичності ситуації здатність НПП адаптуватися до неї також підвищується. Але цей факт, на наш погляд, також може свідчити про те, що при наявності ситуації, складність якої особистістю ставиться під сумнів або не визнається взагалі, процес адаптації у НПП буде загальмований, що може призвести до негативних наслідків. Для ЗВО відзначений прямий кореляційний зв’язок складної життєвої ситуації з адаптацією до неї ($rs = 0,308$; $p < 0,05$), також відзначений прямий кореляційний зв’язок складної життєвої ситуації зі шкалою копінг-стратегії «Прийняття і пасивний песимізм» ($rs = 0,309$; $p < 0,05$) та значима пряма

кореляція зі шкалою «Потреба у допомозі психолога» (rs = 0,445; p < 0,01). Така кореляція може свідчити про те, що високий рівень адаптації ЗВО ОНТУ до складних / травматичних ситуацій досягається за рахунок прийняття ситуації через занурення у негативні думки, розуміння ситуації, без реальних дій, без пошуку людей (зокрема, психологів), які можуть прийти на допомогу, що у подальшому може призводити до дисоціації як способу захисту від травми, за умови виникнення у житті ЗВО ОНТУ ситуації дуже високої складності – травматичної, непереносимої.

5. Встановлено, що незалежно від репрезентації ситуації більшість НПП (51,2%) усвідомлюють необхідність у підтримці інших людей у складних життєвих ситуаціях, тоді як серед респондентів–студентів лише 20,9% мають таке усвідомлення. Порівняння двох незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Потреба у допомозі та підтримці соціуму» свідчить про наявність статистичних розбіжностей між досліджуваними групами (p<0,004), тоді як статистичних розбіжностей за U-критерієм Манна-Вітні за шкалою «Потреба у допомозі психолога» встановлено не було (p<0,081). Встановлено значну пряму кореляцію між «Потребою у допомозі та підтримці соціуму» і «Потребою у допомозі психолога» (rs = 0,426; p < 0,01) у другій вибірці. Показано, що Одеський національний технологічний університет як провідний технічний заклад вищої освіти Південного регіону України є гарним прикладом «соціального підтримуючого середовища» – 93,0% НПП та 90,7% ЗВО зазначили, що поряд з ними є люди, які їх підтримують і допомагають.

6. Показано, що високий рівень резильєнтності представлений у 41,9% НПП та у 46,5% ЗВО, їх відрізняє вміння розподіляти і використовувати власні ресурси (як внутрішні, так і зовнішні), наполегливість, винахідливість, вміння розробляти гнучку стратегію поведінки. 55,8% НПП та 53,5% ЗВО мають середній рівень резильєнтності, вони приймають ситуацію, орієнтуються на потенційні рішення, можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції та власні ресурси. Низький рівень

резильєнтності визначено лише у одного НПП (2,3%), для нього характерний низький рівень здатності особистості впливати на складну ситуацію, він може втрачати власні ресурси, складно вирішувати нові виклики і питання життя. Статистичної розбіжності між досліджуваними групами за U-критерієм Манна-Вітні не виявлено (p<0,761). Встановлено, що для більшості ЗВО ОНТУ характерні перший та другий види феноменів резильєнтності, тоді як для НПП – другий та третій. Саме тому ЗВО більш схильні до швидкої адаптації за рахунок використання ризику і позитивного сприйняття ситуації (навіть стресової), а більшість НПП мають вищу здатність до швидкого відновлення після психологічної травми. Встановлено наявність значущого прямого кореляційного зв'язку резильєнтності з психологічною пів стражд особистості в обох вибірках (rs = 0,502; p < 0,01 для НПП; rs = 0,508; p < 0,01 для ЗВО ОНТУ). У НПП ОНТУ резильєнтність також має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Наявність підтримки соціуму» (rs = 0,304; p < 0,05), що обумовлено усвідомленням викладачів необхідності у підтримці інших людей внаслідок правильної оцінки складної / травмуючої ситуації за рахунок високих когнітивних здібностей. Це дає можливість у стресових ситуаціях викладачам ОНТУ підвищувати резильєнтність за рахунок «підтримуючого соціального середовища», створеного в ОНТУ, і навпаки, висока резильєнтність НПП ОНТУ дає їм можливість підтримувати інших учасників соціуму, членів родини, близьких друзів і т.ін.

7. Не виявлено статистичних розбіжностей за U-критерієм Манна-Вітні для досліджуваних у обох незалежних вибірках за шкалами копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» (p < 0,886), «Прийняття і пасивний песимізм» (p < 0,360), «Прийняття і пасивний оптимізм» (p < 0,305), «Прийняття і активна боротьба» (p < 0,137) і «Неприйняття та дисоціація» (p < 0,154). Середні значення показників усіх шкал копінг-поведінки знаходяться у межах норми, за виключенням шкали «Прийняття і пасивний песимізм», для якої середні значення нижчі від норми як для НПП (на 9,0%), так і для ЗВО ОНТУ (16,9%), що вказує на

використання досліджуваними копінг-стратегії занурення у негативні думки, розуміння та прийняття ними ситуації, але без реальних дій з блокуванням ситуації у когнітивній сфері. У першій вибірці (НПП ОНТУ) відзначено значущий прямий кореляційний зв'язок психологічної ресурсності особистості зі шкалою «Прийняття і пасивний оптимізм» ($rs = 0,466$; $p < 0,01$), прямий кореляційний зв'язок психологічної ресурсності особистості зі шкалою «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,323$; $p < 0,05$) та обернений кореляційний зв'язок зі шкалою «Неприйняття та дисоціація» ($rs = –0,306$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що, викладачі ОНТУ мають вищу ресурсність у порівнянні зі студентством, адже при більш високих психологічних ресурсах вони мають підвищену стійкість до неприйняття складної / травмуючої ситуації та до використання дисоціації як способу захисту, при цьому підвищення ресурсної сфери у НПП ОНТУ сприяє прийняттю ситуації, в першу чергу, за рахунок когнітивних здібностей, які сприяють використанню «здорового» пасивного оптимізму, а також застосуванню адекватного та виваженого аналізу ситуації, що не характерно для другої вибірки – ЗВО ОНТУ. У першій вибірці встановлено значну пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація» ($rs = 0,478$; $p < 0,01$), а також між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,857$; $p < 0,01$). У другій вибірці встановлено значну пряму кореляцію шкали «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» зі шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» ($rs = 0,486$; $p < 0,01$) та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,425$; $p < 0,01$), значну пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба» ($rs = 0,686$; $p < 0,01$), а також пряму кореляцію між шкалами «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» і «Неприйняття та дисоціація» ($rs = 0,366$; $p < 0,05$).

8. Кореляційний аналіз резильєнтності зі шкалами копінг-стратегій у обох вибірках показав наявність значущого прямого кореляційного зв'язку

для НПП ОНТУ зі шкалами «Прийняття і пасивний оптимізм» (rs = 0,531; p < 0,01) та «Прийняття і активна боротьба» (rs = 0,464; p < 0,01), а також оберненого кореляційного зв'язку зі шкалою «Неприйняття та дисоціація» (rs = –0,306; p < 0,05). Для ЗВО ОНТУ відзначено прямий кореляційний зв'язок резильєнтності лише з двома шкалами – «Прийняття і пасивний оптимізм» (rs = 0,321; p < 0,05) та «Прийняття і активна боротьба» (rs = 0,326; p < 0,05). Отримані результати підтверджують припущення про використання більшістю ЗВО ОНТУ неприйняття та дисоціації як способу захисту у складних життєвих ситуаціях, не дивлячись на високу ресурсну сферу їх особистості та резильєнтність, тоді як більшість НПП використовують власні психологічні ресурси та «підтримуючий соціум» для підвищення резильєнтності у подоланні складних життєвих ситуацій, а також застосовують більш ефективні копінг-стратегії. Для більш ефективного використання ресурсної сфери особистості співробітниками та студентами ОНТУ рекомендовано проведення в закладі вищої освіти курсу психологічних тренінгів з арт-терапії, казкотерапії, із використання практик зняття стресу, а особам, які застосовують дисоціацію як спосіб справитися з травматичною ситуацією, рекомендовано особисті консультації психолога.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичний аналіз і вирішено поставлені наукові завдання, які полягали у виявленні ресурсної сфери особистості науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти Одеського національного технологічного університету у подоланні складних життєвих ситуацій. Результати, отримані в ході дослідження, дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Наведено класифікацію та особливості складних життєвих ситуацій, охарактеризовано внутрішні та зовнішні ресурси як фундамент гармонійного розвитку особистості, її здатності до адаптації у динамічному світі. Проаналізовано теоретичні підходи (психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-біхевіористичний) та стрес-орієнтовані моделі у розумінні ресурсної сфери особистості; розглянуто способи її розвитку. Показано, що ресурсна сфера особистості у складних життєвих ситуаціях залишається перспективною і важливою темою для подальших наукових досліджень, які можуть мати значний вплив на практичну психологію, соціальну підтримку та саморозвиток у сучасному світі.

2. Емпіричне дослідження психологічної ресурсності особистості НПП та ЗВО ОНТУ свідчить про високий та середній її рівень у 65,2% досліджених обох вибірок, що дає можливість адаптуватися більшості з них до складної життєвої ситуації. Значну роль у процесі адаптації НПП ОНТУ відіграють любов, віра у добро, допомога іншим, доброта до людей, самореалізація у професії, відповідальність, робота над собою, упевненість у собі; ЗВО ОНТУ як головні ресурси відзначають роботу над собою, упевненість у собі, прагнення до мудрості, любов, віру у добро, допомогу іншим. Використання зазначених ресурсів дозволило створити в ОНТУ «підтримуюче соціальне середовище», що, з одного боку сприяє процесу адаптації досліджених у складних життєвих ситуаціях, з іншого – ускладнює у студентів розуміння необхідності професійної психологічної підтримки.

3. Визначено емпіричним шляхом високий рівень резильєнтності у 41,9% НПП та у 46,5% ЗВО, середній рівень – у 55,8% НПП та 53,5% ЗВО. Встановлено наявність значущого прямого кореляційного зв'язку резильєнтності з психологічною пів стражд особистості в обох вибірках (rs = 0,502; для НПП; rs = 0,508; для ЗВО), у НПП ОНТУ резильєнтність також має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Наявність підтримки соціуму» (rs = 0,304; p < 0,05). Це дає можливість викладачам університету у складних ситуаціях підвищувати резильєнтність за рахунок «підтримуючого соціального середовища», створеного в ОНТУ, і навпаки, висока резильєнтність НПП ОНТУ дає їм можливість підтримувати інших учасників соціуму, членів родини, близьких, друзів і т.ін.

4. Емпіричне дослідження використання копінг-стратегій поведінки свідчить про те, що більшість досліджуваних науково-педагогічних працівників ОНТУ використовують копінг-стратегії когнітивного переосмислювання складної життєвої ситуації, що дає можливість активно діяти 88,4% досліджуваних, але у деяких ситуаціях 41,8% використовують копінг-стратегію «вивченої безпорадності», 23,3% розраховують на пасивну допомогу, 48,8% занурюються у негативні думки, а 27,9% схильні неприйняття та дисоціації стресової / травмуючої ситуації. Здобувачі вищої освіти ОНТУ також схильні до когнітивного осмислення складної ситуації, що обумовлює у певних ситуаціях активні дії у 90,8%, але у складних / травмуючих ситуаціях 58,1% ЗВО використовують неприйняття та дисоціацію, 67,4% – занурюються у негативні думки (навіть не осмислюючи цього), 23,2% схильні до «токсичного позитивізму». Для більш ефективного використання ресурсної сфери особистості співробітниками та студентами ОНТУ рекомендовано проведення в закладі вищої освіти курсу психологічних тренінгів з арт-терапії, казкотерапії, із використання практик зняття стресу, а особам, які застосовують дисоціацію як спосіб справитися з травматичною ситуацією, рекомендовано особисті консультації психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Я. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf Дата звернення 14.09.2024.
2. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій // *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9. Електроний ресурс: file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. *Дніпропетровськ: РВВ ДНУ*, 2006. 336 с.
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. *Суми : Видавничий будинок «Еллада»*, 2012. 608 с.
5. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://www.tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf Дата звернення 17.09.2024.
6. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf Дата звернення 19.09.2024.
7. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277 Дата звернення 17.09.2024.
8. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. З пів . М. Яковлєв. *Київ: Наш Формат*, 2017. 480 с.
9. Кауфман С.Б. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. *Київ: Лабораторія*, 2023. 428 с.

10. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-cov-2 // *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. №.1, том 1. С. 5-11.
11. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_kresan_1497813937.pdf Дата звернення 17.09.2024.
12. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. [Електронний ресурс]: Режим доступу: file:///C:/Users/home/Downloads/158333-345805-1-SM.pdf Дата звернення 21.09.2024.
13. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. *Київ: Міленіум*, 2004. 265 с.
14. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf Дата звернення 18.09.2024.
15. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. *Херсон: Гельветика*, 2018. Т. 1. Вип. 2. С. 74- 81.
16. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. *Херсон: Гельветика*, 2017. Т. 1, Вип. 5. С. 83-88.
17. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. *Київ: ТОВ «КММ»*, 2007. 296 с.
18. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу: Навч. посібник. *Київ: Центр учбової літератури*, 2007. 448 с.

19. Односталко О.С. Емоційно орієнтований характер репрезентацій при виражених ресурсах стійкості // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. *Issue : 228,* 2020. V. VIII/80. P. 58–61.
20. Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10) // *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.
21. Односталко О., Кіреєва З. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-этапу») за допомогою наративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України // *Актуальні проблеми психології. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: Київ.* 2018. Вип. 32. С. 42-49. Режим доступу file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf
22. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис…. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020. 183 с.
23. Односталко О.С., Харченко Н.М. Особливості часової перспективи юнаків, що мають різний досвід переживання складних життєвих ситуацій // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1/51. С. 253-263.
24. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва. *Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова*, 2023. 256 с. ISBN 978-617-689-472-8
25. Радченко О.М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини // *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 15-16. С. 532-533. [Електронний ресурс]. Опубл. 30.12.2022. https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin Дата звернення 04.06.2024.
26. Ратушняк О.Г., Лялюк О.Г. Самоменеджмент: навч. пос. *Вінниця: ВНТУ*, 2021. 170 с.

27. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки // *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
28. Родіна Н. В. Особливості прояву копінг-поведінки майбутніх фахівців // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. № 3/2. С. 219–225.
29. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу // *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633
30. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник / ОНУ пі. І.І. Мечникова. *Донецьк: «Східний видавничий дім»*, 2015. 165 с.
31. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: Системне моделювання: дис. докт. псих. наук: 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна. *Київ*, 2013. 407 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/4098
32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. *Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович*, 2011. 364 с.
33. Родіна Н. В. Психометричний аналіз і стандартизація опитувальника WOCQ для вивчення долаючої поведінки в умовах екстремального стресу // *Вісник Одеського національного. Університету*. 2010. № 15/11. С. 137–147.
34. Родіна Н. В. Системно-параметрична модель формування копінг-поведінки // *Інтернет-конф. «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки», (Одеса, 2 лют. – 1 берез. 2012 р.).* [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://forum.onu.edu.ua/index.php/topic,5064.0.html Дата звернення 04.06.2024.

35. Родіна Н.В. Символічна організація несвідомого та вибір копінг-стратегій у процесі засвоєння нових зв'язків і стосунків // *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2009. № 449/450. С. 129–134.
36. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності в умовах складних життєвих ситуацій : дис…. канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2010. 258 с.
37. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. [Електронний ресурс]: Режим доступу: file:///C:/Users/home/Downloads/znpnapv_pn_2016_1_18.pdf Дата звернення 04.06.2024.
38. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : *Імекс-ЛТД*, 2018. 160 с.
39. Титаренко Т.М., Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.]. *Київ : Марич*, 2009. 232 с.
40. Фрейд З. Психоаналитические этюды / под ред. Д. И. Донского, В.Ф. Круглянского. *Харьков: Фолио*. 2005. 255 с.
41. Хамініч О.М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або Резильєнтність? // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160- 165.
42. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю // *Офтальмологический журнал*. 2019. № 1/486. С. 39-45.
43. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. [Електронний ресурс]

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1268/1/E_CHALA_PO_2(14)_IS_IPSP.pdf Дата звернення 04.06.2024.

44. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність, як основа професіональної успішності // *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип.1-2. С. 55-56.
45. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійній діяльності // *Габітус*. *Одеса*, 2022. Вип. 39. С. 124-129.
46. Чернявська Т.П. Оптимізм як фактор успішності бізнес-діяльності. Актуальні проблеми економіки і менеджменту: теорія, інновації та сучасна практика: монографія, книга восьма / за ред. д.е.н., проф. Кузнєцова Е. А. *Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС*, 2020. С. 400–419.
47. Чернявська Т.П. Розвиток особистісного потенціалу: курс лекцій / *Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова*, 2024. 83 с.
48. Чернявська Т.П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності // *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*. 2021. V. 44/2. P. 44–47.
49. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35-40. DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07
50. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики // *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 39. С. 380–399.
51. Штепа О.С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. *Київ*, 2013. Том.11. Вип.8. Ч.2. С. 576-584.
52. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective (2nd ed.) // *New York: Guilford Press*. 2007. 331 p.

53. Arantzazu R.F., Estibaliz R.D., Inge A.S The Role of Resilience and Psychological Well-Being in School Engagement and Perceived Academic Performance: An Exploratory Model to Improve Academic Achievement // *Health and Academic Achievement*. 2020. Chapter 10. P. 159-176. http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.73580

54. Ayalon O. Post traumatic stress recovery. In J. Wilson & B. Raphael (Eds.), International handbook of traumatic stress syndromes // *New York: Plenum Press*. 1993. P. 855–866.

55. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. 2004. V. 59/1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

56. Bonanno G. A., Kaltman, S. The varieties of grief experience ГОРЕ // *Clinical Psychology Review*. 2001. 21/5. P. 705-734. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3

57. Bono G., Reil K., Hescox J. Stress and wellbeing incollege students during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? // *International Journal of Wellbeing*. 2020. V. 10/3. P. 39-57. doi:10.5502/ijw.v10i3.1331

58. Brouskeli V., Kaltsi V., Loumakou M. Resilience and occupational well-being of Secondaryeducation teachers in Greece // *Democritus University of Thrace, Greece. Issues in Educational Research*. 2018. V. 28/1. P. 18-20.

59. Caroli D.E.M., Sangone E. Resilience and Psychological Well-being: Differences for Affective Profiles in Italian middle and Late Adolescents. 2016. V. 1/1. P. 149-159. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.237

60. Carver C.S. Coping. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.) The handbook of stress science: Biology, psychology, and health Springer Publishing Company // *Springer, Berlin*. 2011. P. 221-229. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00603-9

61. Carver C.S. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages // *Journal of Social Issues*. 2013. 54/2. P. 245-266. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x
62. Cocorada E., Farcas A., Orzea E.I From Resilience to Wellbeing at School among Romanian Students-Examining the Role of Social-Economic Status // *Revista Romaneas capentru Educatie Multidimensionala*. 2019. V. 11/3. P. 14-30. https://doi.org/10.18662/rrem/93
63. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. Relations between personality and coping: A meta-analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. V. 93/6. P. 1080-1107. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080
64. Cusinato M., Iannattone S., Spoto A., Poli M., Moretti C., Gatta M., Miscioscia M. Stress, Resilienceand Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 PandemicInt. // *J. Environ. Res.Public Health*. 2020. V. 17/22. H. 8297. https://doi.org/10.3390/ijerph17228297
65. Folkman S., & Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise // *Annual Review of Psychology*, 2004. V. 55/1. P. 745-774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
66. Folkman S., & Moskowitz J.T. Positive affect and the other side of coping // *American Psychologist*. 2000. V. 55/6. P. 647-654. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647
67. Frank L., Midford R., Cahill H., Buergelt T.P., Robinson G., Leckining B., Paton D. Enhancing Social and Emotional Wellbeing of Aboriginal Boarding Students: Evaluation of a Social and Emotional Learning Pilot Program.Int. // *J. Environ. Res.Public Health*. 2020. V. 17/3. P. 771. https://doi.org/10.3390/ijerph17030771
68. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. // *American Psychologist*. 1989. V. 44(3). P. 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
69. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // *Applied*

Psychology. 2001. V. 50/3. P. 337-421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062

70. Kalsched D. The Inner World of Trauma Archetypal Defences of the Personal Spirit // *Spirit. Routledge*. 1996. 240 p. ISBN 0-415-12328-3
71. Kessler R.C., Galea S., Jones R.T., & Parker H.A. Mental illness and suicidality after Hurricane Katrina // *Bulletin of the World Health Organization*. 2006. V. 84/10. P. 764-770. https://doi.org/10.2471/BLT.06.033019
72. Kong K. Academic Resilience of Pupils from Low Socioeconomic Backgrounds // *Universiti Sains Malaysia*. 2020. V. 15/2. P. 70-89. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/239864
73. Labrague J.L., Ballad A.C. Lock down fatigue among college students during the Covid-19 Pandemic: Predictiverole of personal Resiliance, copingbehaviours and health // *Psychiatria Danubina*. 2020. V. 32/3-4. P. 536-548. https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20213942
74. Lazarus R.S. Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. In V. H. Rice (Ed.), Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice // *Thousand Oaks, CA: Sage*. 2000. P. 195-222.
75. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. // *Springer Publishing Company*. 1984. 444 p.
76. Lewis M., Ramsay D. Environments and stress reduction // Soothing & stress // *Mahwah, NJ: Erlbaum*, 1999. P. 171-192.
77. Lower E.K. Understanding Resilience and Happiness Among College Students // *Middle Tennessee State University*. 2014. V. 25. P. 1572-1580. http://jewlscholar.mtsu.edu/handle/mtsu/3633
78. Luthar S.S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. 2000. V. 71/3. P. 543-562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

79. Luthar S.S., Ebbert M.A., Kumar L.N. Risk and resilience during COVID-19: A new Studyin the Zigler paradigm of developmental science // *Cambridge University Press*. 2020. V. 33/2. P. 565-580. DOI: 10.1017/S0954579420001388

80. Maiorano T., Vagni M., Giostra V., Pajardi D. COVID-19: Risk Factors and Protective Role of Resilience and Coping Strategies for Emergency Stress and Secondary Trauma in Medical Staff and Emergency Workers—An Online-Based Inquiry // *Sustainability*. 2020. V. 12. P. 1-18. https://doi.org/10.3390/su12219004

81. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. V 56/3. P. 227–238.

82. Noor M.N., Alwi A. Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian Adolescents: The role of resilience resources // *Asian Journal of Social Psychology*. 2013. V. 16/4. DOI:10.1111/ajsp.12035

83. Novotny S., Kremenkoya L. The relationship between resilience and academic Performance at youth placed at risk. *Walden Dissertation and Doctoral Studies Ceskoslovenska psychologie*. 2016. V. 60. P. 553-566.

84. Odnostalko Olena, Kireeva Zoia. The research of the «courage to continue» using narrative and ideographic approaches. II International conference on Mental Health Care // *National Academi Of Educationaly Science of Ukraine, 25-26 oktober*, 2018. C. 17-19.

85. Park C.L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events // *Psychological Bulletin*. 2010. V. 136/2/ P. 257-301. https://doi.org/10.1037/a0018301

86. Patterson J. M. Integrating family resilience and family stress theory // *Journal of Marriage and Family*. 2002. V. 64/2/ P. 349-360. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x

87. Penley J. A., Tomaka J., Wiebe J. S.. The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review // *Journal of*

Behavioral Medicine. 2002. V. 25(6). P. 551-603. https://doi.org/10.1023/A:1020641400589

88. Pfeifer L.S., Heyers K., Ocklenburg S., Wolf, O.T. Stress research during the COVID-19 pandemic and beyond. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews.* 2021. V. 131. P. 581–596. https://doi.org/10.1016/j.Neubiorev.2021.09.045
89. Plokhikh V., Kireieva Z., & Skoromna M. Emotional Accompaniment of the Organization of Time Perspective of Forced Ukrainian Migrants Staying Abroad. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. V. 11. P. 15–37. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2
90. Seery M.D., Holman E.A., Silver R.C. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. V. 99/6. P. 1025-1041. https://doi.org/10.1037/a0021344
91. Shahadi H., Balouchi A., Shaykh A. Comparison of Resilience and Psychological Wellbeing in Women with Irritable Bowel Syndrome and Normal Women. 2017. V. 29/2. P. 105–108. doi:10.5455/msm.2017.29.105-108
92. Skinner E.A., Edge K., Altman J., & Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. // *Psychological Bulletin*. 2003. V. 129/2. P. 216-269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216
93. Singh S., Singh S. Kumar R. Resilience, psychological well-being, and coping strategies inmedical students // *Article in Indian Journal of Psychiatric Nursing January*. 2019. V. 16/2. P. 92-97. https://www.researchgate.net/publication/338734973
94. Southwick S.M., Litz B.T., Charney D., & Friedman M.J. Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan // *Cambridge: Cambridge University Press*. 2011. 15 p.

95. Swearingen E.M., & Cohen L.H. Life events and psychological distress: A prospective study of young adolescents // *Developmental Psychology*. 1985. V. 21/6. P. 1045–1054. DOI: https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1045

96. Taylor S.E., Kemeny M.E., Reed G.M., Bower J.E., & Gruenewald T.L. Psychological resources, positive illusions, and health // *American Psychologist*. 2000. V. 55/1. P. 99-109. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99

97. Taylor S.E., Stanton A.L. Coping resources, coping processes, and mental health. // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. V. 3/1. P. 377-401. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520

98. Terry D.J. Determinants of coping: The role of stable and situational factors. // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 66/5. P. 895-910. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.895

99. Tedeschi R.G., & Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. V. 15/1. P. 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

100. Tsho Y.W.W., Wong S.R., Rao N., Fu W.K. Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic // *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. V. 17. P. 161-176. DOI: 10.1007/s00787-020-01680-8

101. Turner Young S.C., Holdsworth S. Promoting wellbeing at university: the role of resilience for students of the built environment // *Construction Management and Economics*. 2017. V. 11-12. P. 707-718. DOI:10.1080/01446193.2017.1353698

102. Peterson C., Seligman M. E. P. (Eds.) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: *Oxford University Press*, 2004. 815 p.

103. Weststrate N.M., & Glück J. Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom // *Developmental Psychology*. 2017. V. 53(4). P. 800–814. DOI: https://doi.org/10.1037/dev0000286

104. Wong P.T.P. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology // *Psychologie canadienne*. 2011. V. 52/2. P. 69–81. DOI: https://doi.org/10.1037/a0022511

105. Yildirim M., Arslan G. Exploringthe associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19 // *Springer Science and Business Media, LLC, part of Springer Nature*. 2020. V. 41. P. 5712-5722. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2

106. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K.E., Reich J.W. Resilience: A new definition of health for people and communities. // *Handbook of Adult Resilience*. 2010. P. 3-29. New York: Guilford Press.

107. Zhang Q., Zhou L., Xia J. Impact of COVID-19 on Emotional Resilience and Learning Management of Middle School Students // *Medical Science. Med Sci Monit*. 2020. V. 26. P. 1-8. DOI: 10.12659/MSM.924994

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Знайомство»

1	Ім’я _____
2	Стать Чоловіча Жіноча Інше _____
3	Ваш вік, років 17-25 26-40 41-55 55+
4	Чи присутня у Вашому житті зараз складна життєва ситуація? Так Ні Декілька складних життєвих ситуацій
5	Яка складна життєва ситуація присутня у Вашому житті зараз? Я інвалід Я доглядаю інваліда Я мати-одиначка / батько-одинак Я розлучена / розлучений Я вдова / вдівець Я сирота Я переживаю смерть близької людини Моя сім’я живе окремо через військову агресію Знаходжуся у постійному стресі через військову агресію Я втратив роботу / втратила роботу Мене переслідують через мої погляди / вірування Інше_____
6	Як Ви себе почуваєте у складній життєвій ситуації, в якій знаходитеся? Добре Я адаптувався(адаптувалася) до ситуації Знаходжуся на стадії адаптації Погано Дуже погано Інше_____

7	Чи потрібна Вам допомога інших людей у складній життєвій ситуації, в якій Ви знаходитеся? Так Ні Інше_____
8	Чи є поряд з Вами люди, які Вас підтримують і допомагають у складній життєвій ситуації, в якій Ви знаходитеся? Так Ні Інше_____
9	Чи потрібна Вам професійна допомога психолога у складній життєвій ситуації, в якій Ви знаходитеся? Так Ні Інше_____
10	Які власні ресурси, на Ваш погляд, допомагають Вам справлятися зі складною життєвою ситуацією, у якій Ви знаходитеся? 1. Упевненість у собі 2. Доброта до людей 3. Допомога іншим 4. Успіх 5. Любов 6. Творчість 7. Віра у добро 8. Прагнення до мудрості 9. Робота над собою 10. Самореалізація у професії 11. Відповідальність 12. Інше _____

ДОДАТОК Б

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи за [49]

Інструкція

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «–» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

Таблиця Б.1

Стимульний матеріал

1	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3	Загалом, я впевнена у собі людина
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7	Люди за своєю природою злі
8	Мені не подобається відповідати за інших
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11	Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити

24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26	Нікому не слід довіряти
27	Доброта – це прихований егоїзм
28	Навіть у поганій людині є щось хороше
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30	Мені є кого любити
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35	Головними принципами людських взаємин мають бути пів страждання і милосердя
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41	Милосердя є вищим за справедливість
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43	Я не займаюсь саморозвитком
44	Професія не є сферою моєї самореалізації
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48	Я не бачу перспектив саморозвитку
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50	Я не потребую самоаналізу
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56	Я вмію створити собі гарний настрій
57	Я не знаю, якими є мої переваги
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»

63	Я не вмію створювати довірливі взаємини
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів

Визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Таблиця Б.2

Ключ ОПРО

№ шкали		№№ тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7	Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10	Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15	Загальний рівень психологічної ресурсності									

Інтерпретація результатів

Рівні психологічної ресурсності:

7. 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
7. 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
7. 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
7. 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
7. 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

ДОДАТОК В

Адаптована З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном версія шкали резильєнтності (CD-RISC-10) [20]

Інструкція

Перед тим, як дати відповіді на запитання, згадайте стресову ситуацію, яка сталася із вами минулого тижня. Ситуацію, коли вам довелося сильно нервувати і докласти багато зусиль, щоб заспокоїтися. Згадайте деталі ситуації, учасників і, тримаючи це в увазі, оцініть за запропонованою шкалою наступні твердження.

Бали для оцінки:

0 – у даній ситуації ніколи так не поводився;

1 – рідко поводився так;

2 – іноді поводився так;

3 – часто поводився так;

4 – завжди поводився так.

Таблиця В.1

Стимульний матеріал

1. Я можу пристосуватися до змін
2. Я можу подолати все, що трапляється
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю
8. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі
9. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів

Інтерпретація результатів

Обчислити суму балів за відповідями респондента і визначити рівень його резильєнтності у відповідності до шкали.

Рівні резильєнтності:

7. менше 24,32 балів – низька резильєнтність;
7. 24,32–34,40 балів – середня резильєнтність;
7. понад 34,40 балів – висока резильєнтність.

ДОДАТОК Г

Опитувальник «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н.В. Родіної [31, 32]

Інструкція

Перед тим, як дати відповіді на запитання, згадайте найбільш стресову ситуацію, яка сталася із вами минулого тижня. Ситуацію, коли вам довелося сильно нервувати і докласти багато зусиль, щоб заспокоїтися. Згадайте деталі ситуації, учасників і, тримаючи це в увазі, оцініть за запропонованою шкалою наступні твердження.

Бали для оцінки:

0 – у даній ситуації ніколи так не поводився;

1 – у деякій мірі поводився так;

2 – здебільшого поводився так;

3 – поводився загалом так.

Таблиця Г.1

Стимульний матеріал

1. Я зосередився тільки на тому, що робити далі
2. Я спробував проаналізувати проблему щоб краще зрозуміти її
3. Я відчував, що тільки час може щось змінити; єдине, що лишалося – це чекати
4. Я робив те, що сам вважав за потрібне
5. Коли виникла проблема з … (кимось), я спробував знайти людину, яка могла би повпливати на неї (нього)
6. Я спробував прояснити ситуацію, поговоривши із … (кимось)
7. Я не став нічого робити, щоби не погіршити ситуацію
8. Я сподівався на диво
9. Я скорився долі, мені все одно ніколи не щастить
10. Я продовжував поводитися так, ніби нічого не сталося
11. Я спробував побачити позитивну сторону цієї ситуації
12. Я сподівався на співчуття і підтримку від когось
13. Я втішався і підбадьорювався як міг
14. Я звернувся по допомогу до людини, яка добре тямить у подібних проблемах
15. Я склав план дій і дотримувався нього
16. Я хотів чогось хорошого

17. Я був дуже роздратований і дав волю почуттям
18. У мене з’явився новий погляд на певні речі
19. Я звернувся до людини, яка могла допомогти у цій ситуації
20. Я подумав: що не робиться – усе на краще
21. Щоб заспокоїтись я почав курити (їсти, приймати ліки, пити)
22. Я проявив наполегливість і твердість
23. Завдяки цій ситуації я зрозумів, що насправді важливо у житті
24. Я зробив певні кроки для того, щоби змінити ситуацію на краще
25. Я не став приділяти цьому надто багато уваги
26. Я попросив поради у родичів чи друга, думку якого я дуже поважаю
27. Я намагався сам дати раду своїм проблемам
28. Я не надав тому, що відбувається великого значення, не сприйняв це надто серйозно
29. Я поділився з … (кимось) своїми переживанням
30. Я плюнув на все, хай роблять що хочуть
31. Я використав досвід, набутий мною раніше у подібних ситуаціях
32. Я знав, що треба робити і доклав до цього зусиль
33. Я прийняв ситуацію такою, яка вона є, адже змінити її було неможливо
34. Я спробував, не дивлячись ні на що, бути об’єктивним у цій ситуації
35. Мені хотілося, щоб проблема зникла або якось вирішилася сама по собі
36. Я фантазував і мріяв як усе могло би змінитися
37. Я молився богові за допомогу
38. Я підготувався до найгіршого
39. Я прокручував у голові, що я можу зробити чи сказати у цій ситуації
40. Я спробував заспокоїтися, перед тим як вирішити, що робити далі
41. Я вирішив, що це не найгірше, що могло би статися і буває й гірше
42. Після цього випадку у мене з’явилося багато нових ідей і планів

Обробка результатів дослідження

Шкали:

«Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» (пункти № 5, 6, 8, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 26, 29).

«Прийняття і пасивний песимізм»(пункти № 3, 7, 9, 10, 25, 28, 30, 33).

«Прийняття і пасивний оптимізм»(пункти № 11, 20, 31, 32, 40, 41, 42).

«Прийняття і активна боротьба»(пункти № 1, 2, 4, 15, 22, 23, 24, 27, 34).

«Неприйняття та дисоціація»(пункти № 18, 21, 35, 36, 37, 38, 39).

Таблиця Г.2

Інтерпретація результатів

Шкала	Норма для шкали
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	11-22
Прийняття і пасивний песимізм	8-16
Прийняття і пасивний оптимізм	7-14
Прийняття і активна боротьба	9-18
Неприйняття та дисоціація	7-14

ДОДАТОК Д

Додаток Д.1

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова для першої вибірки (НПП ОНТУ)

			Шкала «Ситуація»	Шкала «Ресурс»	Шкала «Резильєнтність»	Шкала 1 копінг-стратегій	Шкала 2 копінг-стратегій	Шкала 3 копінг-стратегій	Шкала 4 копінг-страегій	Шкала 5 копінг-стратегій
N			43	43	43	43	43	43	43	43
Параметри нормального розподілу [a,b]	Середнє		1,7209	2,49	1,60	14,49	7,28	11,98	16,98	8,67
	Стандартне значення		0,7965	1,533	0,541	5,620	4,108	5,157	6,205	3,772
Найбільші екстремальні відхилення	Абсолютне		0,306	0,276	0,349	0,105	0,114	0,090	0,110	0,163
	Додатнє		0,306	0,276	0,287	0,070	0,114	0,090	0,110	0,163
	Від'ємне		-0,183	-0,182	-0,349	-0,105	-0,105	-0,080	-0,106	-0,096
Статистика критерію			0,306	0,276	0,349	0,105	-0,105	-0,080	-0,106	-0,096
Асимп. знач.(двостороннє) [c]			<0,001	<0,001	<0,001	0,200[e]	0,186	0,200[e]	0,200[e]	0,006
Значимість Монте-Карло (двостороння)[d]	значення		0,000	0,000	0,000	0,267	0,161	0,491	0,205	0,005
	99% дов. інтервал	Нижня границя	0,000	0,000	0,000	0,256	0,151	0,478	0,195	0,003
		Верхня границя	0,000	0,000	0,000	0,279	0,170	0,504	0,215	0,007

a. Перевірений розподіл є нормальним.
b. Вирахувано із даних.
c. Корекція значимості Лільєфорса.
d. Метод Лільєфорса на основі 10000 вибірок Монте-Карло з початковим значенням 2000000.
e. Це нижня границя істинної значимості.

Додаток Д.2

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова для другої вибірки (ЗВО ОНТУ)

			Шкала «Ситуація»	Шкала «Ресурс»	Шкала «Резильєнтність»	Шкала 1 копінг-стратегій	Шкала 2 копінг-стратегій	Шкала 3 копінг-стратегій	Шкала 4 копінг-страегій	Шкала 5 копінг-стратегій
N			43	43	43	43	43	43	43	43
Параметри нормального розподілу [a,b]	Середнє		1,79	2,79	1,53	14,84	6,65	10,88	15,21	7,74
	Стандартне значення		0,833	1,612	0,505	3,690	6,399	5,077	6,010	4,118
Найбільші екстремальні відхилення	Абсолютне		0,294	0,339	0,357	0,090	0175	0,087	0,091	0,150
	Додатнє		0,294	0,339	0321	0,090	0,175	0,087	0,091	0,150
	Від'ємне		-0,183	-0,240	-0,357	-0,050	-0,080	-0,083	-0,066	-0,098
Статистика критерію			0,294	0,339	0,357	0,090	-0,175	0,087	0,091	0,150
Асимп. знач.(двостороннє) [c]			<0,001	<0,001	<0,001	0,200[e]	0,002	0,200[e]	0,200[e]	0,017
Значимість Монте-Карло (двостороння)[d]	значення		0,000	0,000	0,000	0,497	0,002	0,560	0,471	0,015
	99% дов. інтервал	Нижня границя	0,000	0,000	0,000	0,484	0,001	0,548	0,458	0,012
		Верхня границя	0,000	0,000	0,000	0,510	0,003	0,573	0,484	0,019

a. Перевірений розподіл є нормальним.
b. Вирахувано із даних.
c. Корекція значимості Лільєфорса.
d. Метод Лільєфорса на основі 10000 вибірок Монте-Карло з початковим значенням 2000000.
e. Це нижня границя істинної значимості.

ДОДАТОК Е

Таблиця Е.1

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Складна життєва ситуація»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	835,500
W-критерій Уілкоксона	1781,500
Статистика U-критерію	835,500
Стандартна похибка для U-критерію	108,275
Стандартизоване значення U-критерію	– 0,822
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,411

Таблиця Е.2

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Адаптація щодо складної життєвої ситуації і пасивний розрахунок на допомогу»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	876,500
W-критерій Уілкоксона	1822,500
Статистика U-критерію	876,500
Стандартна похибка для U-критерію	78,225
Стандартизоване значення U-критерію	– 2,614
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,039

Таблиця Е.3

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Психологічна ресурсність особистості»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	749,500
W-критерій Уілкоксона	1695,500
Статистика U-критерію	749,500
Стандартна похибка для U-критерію	115,658
Стандартизоване значення U-критерію	– 1,513
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,130

Таблиця Е.4

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Потреба у допомозі та підтримці соціуму»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	645,000
W-критерій Уілкоксона	1591,000
Статистика U-критерію	645,000
Стандартна похибка для U-критерію	96,292
Стандартизоване значення U-критерію	– 2,903
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,004

Таблиця Е.5

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Наявність підтримки соціуму»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	903,000
W-критерій Уілкоксона	1849,000
Статистика U-критерію	903,000
Стандартна похибка для U-критерію	54,839
Стандартизоване значення U-критерію	– 0,392
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,695

Таблиця Е.6

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Потреба у допомозі психолога»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	795,500
W-критерій Уілкоксона	1741,500
Статистика U-критерію	795,500
Стандартна похибка для U-критерію	74,039
Стандартизоване значення U-критерію	– 1,742
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,081

Таблиця Е.7

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Резильєнтність»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	890,500
W-критерій Уілкоксона	1836,500
Статистика U-критерію	890,500
Стандартна похибка для U-критерію	111,813
Стандартизоване значення U-критерію	– 0,304
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,761

Таблиця Е.8

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	908,000
W-критерій Уілкоксона	1854,000
Статистика U-критерію	908,000
Стандартна похибка для U-критерію	115,596
Стандартизоване значення U-критерію	– 0,143
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,886

Таблиця Е.9

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Прийняття і пасивний песимізм»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	819,000
W-критерій Уілкоксона	1765,000
Статистика U-критерію	819,000
Стандартна похибка для U-критерію	115,184
Стандартизоване значення U-критерію	– 0,916
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,360

Таблиця Е.10

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Прийняття і пасивний оптимізм»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	806,000
W-критерій Уілкоксона	1752,000
Статистика U-критерію	806,000
Стандартна похибка для U-критерію	115,498
Стандартизоване значення U-критерію	– 1,026
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,305

Таблиця Е.11

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Прийняття і активна боротьба»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	752,500
W-критерій Уілкоксона	1698,500
Статистика U-критерію	752,500
Стандартна похибка для U-критерію	115,536
Стандартизоване значення U-критерію	– 1,489
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,137

Таблиця Е.12

Зведені дані двох досліджуваних незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Вітні для шкали «Неприйняття та дисоціація»

Найменування показника	Значення показника
Кількість досліджуваних респондентів, осіб	86
U-критерій Манна-Вітні	760,000
W-критерій Уілкоксона	1706,000
Статистика U-критерію	706,000
Стандартна похибка для U-критерію	115,326
Стандартизоване значення U-критерію	– 1,426
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,154