МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОМБАТАНТІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-3-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Гаврилів Юлія Олександрівна
Керівник: Спіцина Л.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Кушнір Є.О., к.психол.н.,
викладач кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти «магістр»
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 «Психологія»
Спеціалізація 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Губа Н.О. _____
«_____»_____20____року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Гаврилів Юлії Олександрівні

1. Тема роботи (проєкту) «Взаємозв'язок локусу контролю та резильєнтності комбатантів»

керівник роботи Спіцина Л. В., к.психол.н., доцентка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року №1446-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічних джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на конструкт феномену резильєнтності особистості; здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з визначення поняття локусу контролю та його впливу на психіку і поведінку особистості; дослідити взаємозв'язок типу локусу контролю та резильєнтності особистості; розробити та провести емпіричне дослідження взаємозв'язоку локусу контролю та резильєнтності на вибірці військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України; здійснити кореляційний аналіз між даними направленості локусу контролю та рівнем резильєнтності комбатантів.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків та 7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проєкту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 1	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 2	Спіцина Л.В., доцент		
Висновки	Спіцина Л.В., доцент		

7 Дата видачі завдання 25.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024	виконано
2	Робота над вступом	березень 2024	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024	виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2024	виконано
5	Написання висновків	вересень 2024	виконано
6	Передзахист	жовтень 2024	виконано
7	Одержання відгуку та рецензії	листопад 2024	виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024	виконано

Студент _____ Ю.О. Гаврилів

Керівник роботи (проєкту) _____ Л.В. Спіцина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 7 таблиць, 6 рисунків, 56 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – феномен резильєнтності психіки.

Предмет дослідження – локус контролю, як чинник формування конструкту резильєнтності комбатантів.

Мета роботи - на основі узагальнення теоретичних підходів та результатів емпіричного дослідження розкрити взаємозв’язок між типом локусу контролю та рівнем резильєнтності комбатантів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень резильєнтності вищий у військовослужбовців-комбатантів із внутрішнім локус контролем. Натомість рівень резильєнтності знижується, якщо переважає зовнішній локус контролю.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування.

Практичне значення проведеного дослідження є актуальним в розробці цільових програм оптимізації та розвитку резильєнтності військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України як в індивідуальному підході, так і в розрізі структурних підрозділів особового складу ЗСУ.

Галузь використання: в практичній діяльності військових психологів та фахівців з морально-психологічного забезпечення при наданні психологічної допомоги і підтримки військовослужбовцям-комбатантам Збройних Сил України.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТІЙКІСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ-КОМБАТАНТИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ, ЕКСТЕРНАЛЬНІСТЬ.

SUMMARY

Havryliv Y. O. The Relationship Between the Locus of Control and Resilience of Combatants. The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (56 items, 20 of foreign origin), 3 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 83 pages long, 73 of them – main text. There are 7 tables and 6 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey of resilience phenomenon and the locus of control particularities. It describes the empirical research of servicemen-combatants' resilience in relation with the locus of control. The master thesis is composed of 2 chapters dealing with features of the relationship between the locus of control and resilience of an individual.

The research object: resilience phenomenon.

The research subject: the locus of control as a factor in the formation of the combatants' resilience construct.

The research goal: is basing on the generalization of theoretical approaches and of the results of an empirical research to reveal the relationship between the type of locus of control and the level of combatants' resilience.

The research tasks are:

– to analyze the psychological literature on the problem and identify

theoretical approaches to the construct of the phenomenon of personality resilience among the foreign and domestic scientists;

– to carry out a theoretical analysis of scientific literature on the definition of the concept of locus of control and its influence on the psychics and behavior of an individual;

– to investigate the relationship between the type of locus of control and personality resilience;

– to justify a set of methods for determining the type of locus of control and studying the characteristics of individual resilience;

– to conduct an empirical research among servicemen-combatants of the Armed Forces of Ukraine

- to carry out a correlation analysis between the type of the locus control and level of combatants' resilience.

Chapter 1 «Theoretical and methodological analysis of the problem of relationship of resilience and locus of control of an individual» provides theoretical analysis of the resilience phenomenon and locus of control of an individual, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

Chapter 2 «Empirical research of the relationship of locus of control and resilience of combatants» reveals the peculiarities of servicemen-combatants' resilience level among internals and externals. The research methods used: "Locus of Control" method (developed by E. H. Xenofontova), Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS-SF, correlation method of research (use of Pearson's correlation coefficient).

The results of the research have shown that the number of servicemen-combatants of the Armed Forces of Ukraine with an internal locus of control outweighs the number of those with an external locus of control as 63% to 37% in the group of respondents. Resilience level is higher among internals, externals mostly showed lower results. The calculation of the Pearson correlation coefficient showed that the direction of the locus of control has a relationship with resilience level.

Key words: resilience, fortitude, locus of control, servicemen-combatants, stress resistance, internality, externality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПІВВІДНОШЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ 13
1.1. Дослідження проблеми резильєнтності особистості в психологічній науці.....13
1.2. Дослідження локусу контролю в психологічній науці.....35
1.3 Взаємозв’язок локусу контролю і резильєнтності особистості …….....39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ І РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОМБАТАНТІВ 48
2.1. Методика дослідження взаємозв’язку локусу контролю та резильєнтності комбатантів.....48
2.2 Аналіз результатів дослідження отриманих даних рівня резильєнтності і локусу контролю.....53
2.3. Кореляційний аналіз отриманих даних.....61
ВИСНОВКИ.....65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....68
ДОДАТКИ.....75

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком повномаштабної війни в Україні проблема збереження та відновлення ментального здоров'я вийшла на передній план у сфері наукових інтересів сьогодення. Фокус уваги психологічних досліджень направлений на особистісні ресурси, які впливають на актуалізацію різноманітних властивостей особистості в несприятливих умовах життєдіяльності.

Проблема резильєнтності як спроможності протистояти стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою у зарубіжній психології. Зарубіжні дослідження цього психологічного феномену почалися у 1970-ті роки на дітях із психічними розладами. У 1980–90-х роках було проведено багато досліджень серед дітей, які незважаючи на важкі стресогенні обставини життя, проявляють психологічну пружність та зберігають здорове ментальне функціонування. У 2000-х роках почались дослідження феномену резильєнтності серед інших груп населення, включаючи дорослих, літніх людей та різні етнічні групи, які перебувають у несприятливих умовах.

Дослідження «резильєнтності» як психологічного феномену у вітчизняній психологічній науці розпочалося відносно недавно. Зокрема, в аспекті вивчення психологічного здоров'я резильєнтність досліджували такі науковці, як Е. Грішин, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч; складові психологічної резилієнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною; Г. Войтович досліджував гендерні аспекти поняття резильєнтності; резильєнтність як головна компетенція вчителів початкових класів була фокусом уваги Т. Федотової. Особливий інтерес сучасних досліджень багатьох вчених спрямований на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим викликам, зберігаючи свою особистісну психологічну цілісність. На думку психологів, такою здатністю може бути поняття «резильєнтність» або «життєстійкість», представлене у працях

К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелєвої, О. Чиханцової, К. Гуцол , О. Кокун, Г. Лазос та ін.

Дослідження резилієнтності вписуються в нову тенденцію у психології та набувають вагомого значення у визначенні факторів, які стають основою для стійкого функціонування психіки, максимально швидкої адаптації, психічної пружності, відновлення та посттравматичного зростання після впливу травматичних подій. На нашу думку, особливої уваги потребує вивчення резильєнтності психикі військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України, оскільки ця категорія людей відносяться до групи найбільшого ризику враження не тільки фізичного здоров'я, а й психічного також. Феномен психологічної резильєнтності зайняв провідну роль у подоланні кризових та травмуючих ситуацій, у психологічній стійкості в умовах небезпеки, постійної загрози життю та здоров'ю військовослужбовців, які несуть службу та виконують бойові завдання безпосередньо в зоні бойових дій. Як фізичне, так і психічне здоров'я комбатантів константно перебуває під потужним тиском екзистенційної загрози.

Незважаючи на наявність окремих досліджень, в яких розглядаються різні аспекти зазначеного вище явища, необхідно підкреслити, що недостатньо висвітленим на сьогоднішній день є взаємозв'язок локусу контролю із конструктом резильєнтності психіки. Протягом останніх десятиліть було проведено велику кількість досліджень для виявлення взаємозв'язку локусу контролю з різними психологічними явищами. Але до сьогодні направленість локусу контролю не розглядалася як одна з фундаментальних складових рівня резильєнтності психіки комбатантів.

Об'єкт дослідження – феномен резильєнтності психіки.

Предмет дослідження – локус контролю, як чинник формування конструкту резильєнтності комбатантів.

Мета дослідження - на основі узагальнення теоретичних підходів та результатів емпіричного дослідження розкрити взаємозв'язок між типом локусу контролю та рівнем резильєнтності комбатантів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень резильєнтності вищий у військовослужбовців-комбатантів із внутрішнім локус контролем. Натомість рівень резильєнтності знижується, якщо переважає зовнішній локус контролю.

Основні завдання дослідження:

1. проаналізувати погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на конструкт феномену резильєнтності особистості;

2. здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з визначення поняття локусу контролю та його впливу на психіку і поведінку особистості;

3. дослідити взаємозв'язок типу локусу контролю та резильєнтності особистості;

4. обґрунтувати комплекс методів та методик визначення типу локусу контролю та вивчення особливостей резильєнтності особистості;

5. провести емпіричне дослідження на вибірці військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України;

6. здійснити кореляційний аналіз між даними направленості локусу контролю та рівнем резильєнтності комбатантів.

Методи дослідження. Для досягнення дослідницької мети та перевірки гіпотези було використано низку загальнонаукових та спеціальних методів:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження - системний аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації та її інтерпретація;

2. Емпіричне дослідження -

- методика "Локус контролю" (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової);

- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіної Н. В., Шаповал І. І., Орлової І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10);

- Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF (скорочена версія DERS) (Kaufman et al., 2016)

3. Кореляційний метод дослідження (використання коефіцієнта кореляції Пірсона).

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що в роботі здійснено комплексне дослідження особливостей взаємозв'язку локусу контролю та рівня резильєнтності психіки військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України у психологічно напружених ситуаціях, а саме в зоні бойових дій. Виявлені психологічні внутрішні та зовнішні складові конструкту резильєнтності на вибірці військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України. Уточнено об'єктивні та суб'єктивні фактори, що обумовлюють рівень резильєнтності та дістало подальшого розвитку знання про можливі шляхи оптимізації цього психологічного феномену саме серед військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України.

Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендуються до використання при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності військових психологів при наданні психологічної допомоги та підтримки військовослужбовцям-комбатантам Збройних Сил України.

Встановлені в процесі дослідження факти і сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані для прогнозування рівня резильєнтності військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України. Здобуті результати доцільно використовувати при комплектуванні особового складу бойових підрозділів Збройних Сил України.

Також, практичне значення проведеного дослідження може стати підґрунтям для рекомендацій та розробки цільових програм оптимізації та розвитку резильєнтності психіки військовослужбовців Збройних Сил України як в індивідуальному підході, так і в розрізі структурних підрозділів особового складу ЗСУ.

Вибірку склали 92 чоловіків - військовослужбовців-комбатантів ЗСУ, віком від 22 до 59 років.

Публікації. Тези викладено у матеріалах науково-практичної конференції Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2024 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2024.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків за розділами та загального висновку, додатків. Загальний обсяг роботи містить 83 сторінки, з них основного тексту - 73 сторінки, 7 таблиць, 6 рисунків, 3 додатки. Список використаних літературних джерел налічує 56 джерел, з яких 20 видані іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПІВВІДНОШЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Дослідження проблеми резильєнтності особистості в психологічній науці

Термін «резильєнтність», що походить із галузі технічних наук, відноситься до здатності матеріалу повертатися до своєї початкової форми або положення після згинання, стиснення або розтягування (Alexander, 2013; Babić et al., 2020; Shastri, 2013). Нещодавно його було перекладено на психологію та психопатологічні сфери для позначення стійкого позитивного стану та функціонування, незважаючи на наявність небезпечних або несприятливих обставин, а також для підкреслення позитивного результату після травми. Як таке, воно являє собою індивідуальний процес адаптації до нових умов, негараздів, травм та будь-якого іншого значного джерела стресу (Bonanno et al., 2004; Luthar, 2006; Wu et al., 2013) [48].

Початок досліджень резильєнтності як окремої теоретичної та емпіричної теми в психології було покладено в 1970-ті роки і почалося з вивчення дитячої резильєнтності, виявленої у деяких дітей, чиї матері були хворі на шизофренію. Свідчення того, що частина дітей у групі ризику, всупереч складним і важким умовам процвітала, призвели до наростаючого інтересу і спроб емпірично зрозуміти індивідуальні відмінності реагування на нещастя.

Впливова група науковців, включаючи Нормана Гармезі, Е. Джеймс Ентоні, Лоїс Мерфі, Майкл Руттер і Еммі Вернер, почали говорити і писати про важливість значення здорового розвитку дітей, незважаючи на їхній статус ризику або вплив негараздів (Masten, 2001). Інсайти цих дослідників виходили за межі просто спостереження хорошої адаптації або розвитку в умовах високої

вірогідності проблем та розладів. Їх досягнення полягали в усвідомленні, а потім переконанні інших, що розуміння того, що буде називатися резильєнтністю у розвитку особистості, мало потенціал для вдосконалення інформаційної політики, профілактичних програм та інтервенцій. Їхня робота та ідеї надихнули інших на ініціативу дослідження компетентності та психічного здоров'я в житті дітей, які перебували під загрозою значного ризику або негараздів, з кінцевою метою покращити шанси та розвиток майбутніх поколінь дітей з подібними ризиками [47, 36].

Вже на початку двадцять першого століття вчені активно сфокусували науковий інтерес навколо досліджень резильєнтності психіки дорослих.

Резильєнтність втілює особистісні якості, які дозволяють людині процвітати перед обличчям труднощів. Дослідження за останні роки показали, що стійкість є багатовимірною характеристикою, яка змінюється залежно від контексту, часу, віку, статі та культурного походження, а також всередині індивіда, який переживає різні життєві обставини (Garmezy, 1985; Гармезі та Руттер, 1985; Руттер та ін., 1985; Seligman та Csikszentmi-halyi, 2000; Вернер і Сміт, 1992). Одна з теорій цієї мінливості була розроблена Річардсоном та його колегами, які запропонували наступну модель стійкості (Richardson et al., 1990; Річардсон, 2002). Починаючи з точки біопсиходуховної рівноваги ("гомеостазу"), людина адаптує тіло, розум і дух до поточних життєвих обставин. Внутрішні та зовнішні стресори присутні постійно, і на здатність людини справлятися з цими подіями впливають як успішні, так і невдалі адаптації до попередніх порушень. У деяких ситуаціях такі пристосування, або захисні фактори неефективні, що призводить до порушення біопсиходуховного гомеостазу. Згодом реакція на це порушення є реінтеграційним процесом, що призводить до одного з чотирьох результатів:

1) порушення являє собою можливість для росту та підвищення резильєнтності, завдяки чому адаптація до порушення призводить до нового, вищого рівня гомеостазу;

2) повернення до початкового рівня гомеостазу, намагаючись просто подолати порушення;

3) відновлення з втратою, встановлення нижчого рівня гомеостазу;

4) дисфункціональний стан, у якому неадаптивні стратегії (наприклад, саморуйнівна поведінка) використовуються для боротьби зі стресовими факторами.

Таким чином, резильєнтність можна також розглядати як міру успішної здатності долати стрес. Мадді та Хошаба висунули теорію про те, що стійкість є показником психічного здоров'я (Maddi та Khoshaba, 1994). Tsuang (2000) наголосив на суттєвих клінічних наслідках, які слідують за кращим розумінням сил, які формують резильєнтність [43].

Унгер стверджував, що хоча концепція резильєнтності залишається суперечливою, а показники невизначеними, зростає кількість доказів того, що багато дорослих, які стикаються з труднощами, все ще процвітають. Науковець відмічав, що їхній успіх є інтерактивним, складним процесом, який вимагає чутливості до ризиків, з якими вони стикаються, їхні внутрішні та зовнішні активи, а також культура та контекст, у якому відбувається подолання. (Unger, 2008) [44]

Резильєнтність — це складне явище, яке не є одновимірною конструкцією, оскільки охоплює широкий діапазон характеристик (Horn & Feder, 2018; Murrough & Russo, 2019; Southwick et al., 2014). Хоча в минулому, як правило, це концептуалізували як «результат» відповідно до класичної моделі відсутності симптомів після стресової події, нові дані свідчать про те, що резильєнтність є незалежним явищем, а не просто відсутністю дистресу чи психічних симптомів (Cloninger та ін., 2012; ван дер Верф та ін., 2017). Розвиток стійкості, подібно до інших індивідуальних характеристик і установок, може бути пов'язаний з генетикою, темпераментом і когнітивними здібностями, якістю досвіду та факторами середовища (Babić et al., 2020; Cathomas et al., 2019). Таким чином, він не є повністю вродженим, а є результатом взаємодії генетичних особливостей, сформованих змінними

навколишнього середовища та навчанням, щоб його можна було вдосконалити та зміцнити (Babić та ін., 2020; Curtis & Cicchetti, 2007; Southwick та ін., 2014). [48]

Теорія резильєнтності намагається розглянути спостережувані явища щодо особистості як здатність адаптуватися, незважаючи на труднощі. Центральним механізмом, що діє в теорії стійкості, є взаємодія між факторами ризику та факторами захисту. Існує значна база знань, яка виявила специфічні типи факторів ризику та захисту, пов'язаних із феноменом резильєнтності [55, 151].

Дослідники Gu та Day (2007) говорили про дві тенденції у визначенні резильєнтності. По-перше, резильєнтність як психологічний конструкт включає дослідження особистих факторів, таких як самооцінка, самоефективність, мотивація, винахідливість і здоров'я, які, як вважається, допомагають людям бути стійким перед труднощами. Цей підхід спрямований на виявлення ознак, які описують стійку людину. Другий підхід розглядає резильєнтність як багатовимірний і складний процес, «динамічний в межах соціальної системи взаємовідносин"(Gu & Day, 2007, с. 1305). Ці відносини включають ряд захисних факторів, або буферів, які мінімізують вплив несприятливої ситуації або події (Kumpfer, 1999). Захисні фактори включають не тільки особисті фактори, а й зовнішні системи підтримки, такі як друзі та ресурси громади. Крім захисних факторів, резильєнтність у цьому другому підході часто розглядається як процес, за допомогою якого люди домовляються та долають труднощі в нормальному процесі життєдіяльності (Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) [41].

Крім того, здається, що впевненість і копінг стратегії важливі для людей, щоб подолати складні ситуації або повторювані невдачі (Castro et al., 2010) [41].

Є очевидним, що резильєнтність є досить складною концептуальною конструкцією (Peng, 1994), значення якої різне в кожній науковій галузі [51]. З цієї причини не існує повного та узгодженого концептуального визначення поняття, але в різних дослідженнях пропонуються альтернативні

формулювання, де це доречно. Крім того, стійкість «можна по-різному визначати в контексті окремих індивідів, сімей, організацій, суспільств і культур» [53].

Rirkin та Hooperman (1991) визначають стійкість як здатність людини, з одного боку, долати труднощі, а з іншого боку, розвивати соціальну, академічну та професійну компетентність, незважаючи на стресові ситуації, які вона переживає [52].

Келлі та Мішель О'Доннелл окреслюють резильєнтність людини як здатність дивитися в очі реальності: працювати з життєвими викликами та рости через них і труднощі з допомогою внутрішньої сили, соціальної підтримки, навичок подолання та основних переконань і цінностей, включаючи цілі життя та духовний сенс [44].

Більшість із нас сприймає резильєнтність як здатність зігнутися, але не зламатись, відскочити назад і, можливо, навіть зростати перед обличчям несприятливого життєвого досвіду. Американська психологічна асоціація (2014) визначає стійкість як «процес гарної адаптації перед лицем труднощів, травм, трагедій, загроз або навіть значних джерел стресу». Хоча це визначення є корисним, воно не відображає складної природи резильєнтності (Southwick, Douglas-Palumberi, Pietrzak, 2014). Детермінанти резильєнтності включають безліч біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів, які взаємодіють один з одним, щоб визначити, як людина реагує на стресовий досвід. Резильєнтність може існувати в континуумі, який швидше за все присутній різним ступенем у багатьох сферах життя (Pietrzak & Southwick, 2011). Особа, яка добре пристосовується до стресу на робочому місці чи в академічному середовищі, може не встигнути добре адаптуватися в особистому житті чи стосунках. Стійкість може змінюватися з часом залежно від розвитку та взаємодії людини з навколишнім середовищем (Kim-Cohen & Turkewitz, 2012). Наприклад, високий ступінь материнської турботи та захисту може підвищувати стійкість у дитинстві, але може заважати індивідуації в підлітковому чи молодому дорослому віці. Крім того, наша реакція на стрес і

травму відбувається в контексті взаємодії з іншими людьми, наявними ресурсами, конкретними культурами та релігіями, організаціями, спільнотами та суспільствами (Sherrieb, Norris, Galea, 2010; Walsh, 2006). Кожен із цих контекстів може бути більш-менш стійким сам по собі. Отже, більш-менш здатний підтримувати індивіда [53].

Antonio J. Castro (2009) виокремлює стратегії резильєнтності, до яких входять: пошук допомоги (звернення за допомогою до наставників, захист ресурсів і знаходження союзників для вирішення проблеми), вирішення проблем (на відміну від звернення за допомогою, яке покладається виключно на отримання підтримки від інших з метою придбання ресурсів та інформації, методи вирішення проблем не обов'язково вимагають допомоги з боку інших і можуть бути спрямовані на ширші проблеми: метод спроб та помилок, консультування з іншими та пошук альтернатив), управління складними стосунками (ці стратегії включають пошук буферів і союзників, уникнення зіткнення з важкими людьми) та спрямованість на оновлення (проведення межі між роботою та особистим життям, участь у діяльності, яка сприяє особистому, емоційному та фізичному відновленню, допомагає відновити енергію, бажання досягти успіху та бути стійкими перед негараздами) [41].

У 2011 році Helen Herrman разом із колегами у статті під назвою «Що таке резильєнтність?» шукає ясне розуміння та чітке визначення понять цього явища у науковому колі клініцистів та психіатрів, де інтерес до досліджень стійкості швидко зростає. Як зазначається авторами, визначення змінювалися з часом, але в основному резильєнтність розуміється як посилання на позитивну адаптацію або здатність підтримувати або відновлювати психічне здоров’я, незважаючи на переживання труднощів. Виокремлюються дві ключові концепції клінічної та громадської охорони здоров’я: динамічний характер резильєнтності протягом усього життя; і взаємодія резильєнтності різними способами з основними сферами життєвих функцій, включаючи інтимні стосунки та прихильність [45].

Загалом стійкість продовжує концептуалізуватися як відсутність симптомів після травми, незважаючи на докази того, що це незалежна конструкція (Cloninger та ін., 2012; van der Werff та ін., 2017). Дійсно, стійкість характеризується не лише відсутністю шкідливих психологічних наслідків (також визначених як «пасивна стійкість»), але й активними адаптивними механізмами подолання (тобто «активною стійкістю»), які розпізнають нейронні, поведінкові, гормональні, молекулярні та клітинні основи (Руссо та ін., 2012) [48]

Існує багато нових знань про нейронний контроль системної фізіології та дію зворотного зв'язку фізіологічних медіаторів на ділянки мозку, що регулюють вищі когнітивні функції, емоційну регуляцію та саморегуляцію [50].

У 2013 році обговорення феномену резильєнтності з комплексної міждисциплінарної точки зору науковою спільнотою відбулось на засідання 29-го щорічного Міжнародного товариства травматичного стресу у Філадельфії, штат Пенсільванія, США. В дискусії прийняли участь науковці-дослідники, які протягом багатьох років вивчали проблематику стійкості серед різних соціальних категорій населення в різних країнах, як серед дітей, так і дорослих, та з часом змінили своє визначення явища резильєнтності в результаті проведених досліджень і власного досвіду. Наведемо деякі дефініції поняття та визначені детермінанти досліджуваного явища, які були зазначені учасниками: Стівен Саутвік, Енн Мастен, Джордж Бонанно, Кетрін Пантер-Брік, Рейчел Єгуда.

Дж. Бонанно визначає резильєнтність дуже просто - як стабільну траєкторію здорового функціонування після надзвичайно несприятливої події. Траєкторія стійкості, характеризується відносно коротким періодом порушення рівноваги, але в іншому випадку продовжується здоров'я (Бонанно, 2004; Бонанно та ін., 2011). Науковець наголошує на важливості розробки оперативних визначень стійкості, оскільки стійкість, як і травма, є одним із тих слів, які мають розмовне значення. Під час загального дискурсу люди говорять

про травму та стійкість у дуже вільних термінах. Але коли дослідники травми говорять про травму, вони мають на увазі конкретні визначення. Така сама проблему із резильєнтністю, особливо тому, що наразі існує великий інтерес до розвитку резильєнтності. Задля точного визначення що мається на увазі під поняттям резильєнтності і щоб надійно її вимірювати, потрібно зосередитися на емпіричних даних. Для цього потрібен час і багато досліджень [53].

Р. Єгуда концептуалізує резильєнтність як процес руху вперед і неповернення назад. Визначення стійкості передбачає реінтеграцію себе, яка включає свідомі зусилля, спрямовані на просування вперед у проникливий інтегрований позитивний спосіб на основі уроків, засвоєних із несприятливого досвіду. Ідея руху вперед є важливою складовою резильєнтності. Стійкість передбачає активне рішення і це рішення полягає в тому, щоб продовжувати рухатися вперед [53].

Енн Мастен, думаючи про резильєнтність, враховує кілька сфер життя, і люди зазвичай відрізняються в різних сферах, наскільки добре вони функціонують. За останні чотири-п'ять десятиліть поняття резильєнтності було підхоплено багатьма різними дисциплінами. Щоб зрозуміти вплив серйозних травматичних подій, таких як стихійні лиха, промислові катастрофи, глобальна зміна клімату, терористичні атаки та війна, треба думати в термінах багатьох взаємодіючих систем. Енн Мастен визнає, що з роками визначення стійкості в її роботі стало набагато більш орієнтованим на системи (Masten 2014; Masten & Monn), через що дослідниця шукає широке концептуальне визначення стійкості, яке можна масштабувати між різними дисциплінами та рівнями аналізу. За визначенням Енн Мастен стійкість стосується здатності динамічної системи успішно адаптуватися до збурень, які загрожують життєздатності, функції або розвитку цієї системи (Masten 2014) [53].

Доктор Кетрін Пантер-Брік, яка вивчаючи ризики, резильєнтність і здоров’я в умовах насильства та бідності, наголошує на важливому питанні про те, як стійкість розуміють у різних культурах (Panter-Brick, 2014). Дослідниця виокремлює три «смертних гріха дослідження резильєнтності»:

1) концептуальна туманність щодо того, як ми формулюємо стійкість в умовах, відмінних від наших власних;

2) емпірична легкість щодо активного пошуку доказів резильєнтності в широкому діапазоні контекстів — для дітей і дорослих, ветеранів і цивільних осіб, західних і незахідних суспільств;

3) методологічна культгавість щодо того, як ми вимірюємо стійкість, особливо в місцях, де культурні цілі та культурні ресурси нам менш знайомі [53]. На думку К. Пантер-Брік, резильєнтність – це процес використання ресурсів для підтримки добробуту (Panter-Brick & Leckman, 2013). Обираючи слово «процес», дослідниця звертає увагу на те, що резильєнтність – це не просто атрибут чи навіть здатність, словосполучення «використовувати ресурси» спонукає до визначення, які ресурси є найбільш актуальними для людей в різних країнах, і вислів «стійке благополуччя» передбачає, що стійкість - це більше, ніж просто вузьке визначення здоров’я чи відсутність патології, а саме – підтримка добробуту [53].

Велику кількість рис і поведінки було описано як «сприяння стійкості». Хоча багато з цих факторів ще не знайшли емпіричного підтвердження, деякі з них статистично пов’язані зі стійкими результатами (Бонанно, 2021). Якість доказів різна, але серед найпоширеніших прогностичних факторів – змінні особистості, допоміжні ресурси, фінансові та освітні активи, стратегії подолання та регулювання емоцій, мінімальний пошук сенсу, а також досвід і вираження позитивних емоцій (Bonanno, Romero, Klein, 2015; Bonanno, Westphal & Mancini, 2011) [38].

Чарльз Бертон та Дж.Бонанно (Bonanno & Burton, 2013) запропонували, що один основний компонент гнучкої саморегуляції включає три послідовні кроки, пізніше названі послідовністю гнучкості (Bonanno, 2021). Початковий крок у послідовності, чутливість до контексту, зводиться безпосередньо до завдання розробки вимог конкретної ситуації. Тут треба запитати себе, явно чи приховано: «Що відбувається? і "Що мені потрібно зробити?" Цей крок є, мабуть, найбільш критичним у послідовності, оскільки він надає контекстно-

специфічну інформацію, необхідну для спрямування всіх наступних відповідей (Aldao, 2013). На наступному кроці, обирається регулятивна реакція, яка найкраще відповідатиме конкретним викликам, з якими зіткнулися зараз, з набору регуляторних стратегій, які можна ефективно використовувати. Іншими словами, тут питання зміщується від «Що мені робити? до "Що я можу зробити?" Це веде до третього й останнього кроку, моніторингу зворотнього зв'язку . Донедавна майже всі дослідження саморегуляції зупинялися на виборі стратегії. Однак гнучке реагування вимагає постійного моніторингу. Ми робимо це, по суті, запитуючи себе: «Чи працює це?» а потім або продовження, припинення, коригування або заміна стратегій за необхідності.

Залежно від характеру ситуаційних викликів людина може циклічно проходити послідовність гнучкості будь-яку кількість разів. Наприклад, особливо важка або вимоглива обставина може вимагати неодноразового виправлення та перегляду використання стратегії. Крім того, оскільки ситуаційні виклики не є статичними, а постійно змінюються, регуляторна стратегія, яка, ймовірно, буде найефективнішою, буде мати тенденцію змінюватися протягом того самого стресового епізоду (Folkman & Moskowitz, 2004). Простіше кажучи, те, що працює в певний момент, може втратити ефективність через деякий час. Часто буває необхідно повторювати послідовність гнучкості кілька разів в рамках одного стресового епізоду. Нарешті, для більш стійких травматичних стресових реакцій може знадобитися повторювати послідовність циклів протягом періоду від кількох годин до кількох тижнів або довше [53].

Доктор Дж. Бонанно говорить, що компонент гнучкої саморегуляції більш конкретно стосується рис особистості. На початку розробки ідеї послідовності гнучкості, він зосереджувався насамперед на стратегіях подолання та регулювання емоцій. Проте швидко стало очевидним, що ця послідовність застосовна практично до будь-якої регулятивної поведінки чи ресурсів, за одним помітним винятком: особистістю. Кілька параметрів особистості емпірично пов'язують із стійкими результатами, знову ж таки із

загалом помірними ефектами. Але в цьому випадку вплив невеликий не тому, що риси особистості не завжди ефективні, а скоріше тому, що їхній вплив на резистентні результати є непрямим (Carver & Connor-Smith, 2009).

Травматичний стрес дуже неприємний, як і тривожні нав'язливі спогади та образи, які зазвичай його супроводжують. Зазвичай ми не хочемо нічого іншого, як витіснити ці спогади та образи зі свідомості. На жаль, гнучка реакція на травматичний стрес потребує принаймні певної взаємодії з його змістом. Особистісні риси, пов'язані зі стійкістю, сприяють цій взаємодії, формуючи мотиваційну основу для гнучкого реагування. Оптимізм, наприклад, сприяє виникненню бажання працювати заради очікуваного позитивного майбутнього (Carver & Scheier, 2014). Оптимізм також взаємодіє з іншими рисами, як-от самоефективність справлятися з собою (Benight & Harper, 2002) і орієнтація на виклик (Tomaka, Blascovich, Kibler, & Ernst, 1997), створюючи загальну переконаність, гнучкість мислення, яка допомагає людині займатися поставленим завданням (Бонанно, 2021) [53].

За виділиними трьома основними аксіомами доктор Дж. Бонанно стверджує, що стійкі результати виникають через гнучку саморегуляцію. Перша аксіома підкреслює обмеження традиційного, бінарного погляду на травму з точки зору наявності-відсутності посттравматичного стресового розладу, підкреслюючи натомість гетерогенність результатів травми. Розглядаються чотири прототипні траєкторії: хронічні симптоми; відстрочені симптоми; відновлення; і найпоширеніша траєкторія – стійкість. Друга аксіома розглядає парадоксальну нездатність відомих корелятів резильєнтності адекватно передбачити результати резильєнтності. Стійкість натомість описується як багатогранне явище без єдиного набору ключових рис, оскільки різні фактори комплексно впливають на результати стійкості. Третя аксіома дає пояснення того, як резильєнтність може виникнути з цього складного масиву, вводячи концепцію гнучкої саморегуляції. Гнучкість мислення описується як забезпечення мотивації для гнучкого реагування. Послідовність гнучкості описується як пояснення механізмів, що лежать в основі гнучкості, з точки зору

трьох послідовних етапів: чутливість до контексту, репертуар стратегії та коригування зворотнього зв’язку [39].

Згідно з психологічними дослідженнями, резильєнтність залежить від різних факторів, включаючи темперамент, інтелект, когнітивні здібності, особистість, якість минулого досвіду та змінні середовища (Leys et al., 2020) [48].

Особистість є одним з фундаментальних факторів, які сприяють розвитку резильєнтності. Цей фактор можна визначити як сукупність індивідуальних емоційних, когнітивних і поведінкових характеристик, що визначають індивідуальний підхід до життя (Craik, 1997; Fleeson & Jayawickreme, 2015; Nieto et al., 2023) [48].

Науковці Kathryn M. Connor та Jonathan R.T. Davidson (2003) узагальнюють характерні риси стійких людей:

- розглядати зміни чи стрес як виклик/можливість (Kobasa, 1979)
- зобов'язання (Kobasa, 1979)
- визнання обмежень контролю (Kobasa, 1979)
- залучення підтримки інших (Rutter, 1985)
- тісна, надійна прив'язаність до інших (Rutter, 1985)
- особисті або колективні цілі (Rutter, 1985)
- самоефективність (Rutter, 1985)
- зміцнююча дія стресу (Rutter, 1985)
- минулі успіхи (Rutter, 1985)
- реалістичне відчуття контролю/можливості вибору (Rutter, 1985)
- почуття гумору (Rutter, 1985)
- підхід, орієнтований на дію (Rutter, 1985)
- спокій (Lyons, 1991)
- толерантність до негативного впливу (Lyons, 1991)
- здатність пристосовуватися до змін (Rutter, 1985)
- оптимізм
- віра [43].

Інші дослідники, які брали участь у вивченні характерних ознак резильєнтних людей виокремлюють такі риси резильєнтності: проникливість, незалежність, комунікабельність, ініціативність, креативність, почуття гумору, принципи поведінки [56].

Щодо детермінант феномену резильєнтності, того, що ж саме робить деяких людей більш стійкими за інших, науковці мають різні погляди, залежно від того, як розглядається це явище – як особистісна риса чи як процес взаємодії із середовищем.

Рейчел Єгуда, говорячи про резильєнтність як про стабільну траєкторію або прогностичну рису, думає про біологічну основу або навіть гени як про важливі детермінанти (Simeon та ін. 2007; Yehuda, Flory, Southwick & Charney, 2006; Yehuda та ін. 2013). Однак, коли говорити про резильєнтність як процес, то мова йде про організм, який активно взаємодіє з навколишнім середовищем. Це не виключає біологічних чи навіть генетичних факторів, але це може змінити розуміння того, як екологічні події сприяють біологічним змінам, а не навпаки. Більш стійкими людей роблять кращі системи підтримки, кращі можливості, краща ДНК і безліч інших факторів, не пов’язаних з ДНК, які з’являються окремо або взаємодіють один з одним. Є багато різних факторів, які можуть зробити одних людей більш стійкими, ніж інших. Але рельєфність біологічної основи резильєнтності залежатиме від визначення того, чи є стійкість рисою, яка визначає реакцію на негаразди, чи результатом взаємодії з навколишнім середовищем. Можна очікувати, що деякі біологічні зміни будуть пов’язані з відновленням, оскільки біологія змінюється та адаптується до навколишнього середовища, і на неї сильно впливають численні інші фактори, такі як доступні ресурси та власне внутрішнє бажання боротися. Рішення боротися з труднощами є складним, і багато людей мають надзвичайну здатність прийняти його [53].

Здатність людини до резильєнтності розподілена між багатьма взаємодіючими системами (Masten, 2014; Masten & Monn). Енн Мастен стверджувала (Masten, 2001), що існують фундаментальні адаптивні системи,

які дійшли до нас через біологічну та культурну еволюцію, і вони постійно створюються та постійно змінюються. Людські системи безперервно взаємодіють із навколишнім середовищем. Це все про процес. Маленькі діти, наприклад, є продуктом еволюції та дуже адаптивні. Вони мають велику притаманну адаптаційну здатність. Частина людських можливостей походить від внутрішнього потенціалу, а частина — від того, чого навчилися з часом. Людський мозок у хорошому робочому стані має величезну здатність навчатися та збирати інформацію про те, як справлятися. Навички саморегуляції життєво важливі для адаптації до багатьох видів загроз людському досвіду. Значна частина резильєнтності, особливо у дітей, а також протягом усього життя, закладена в близьких стосунках з іншими людьми. Ці стосунки дають глибоке відчуття емоційної безпеки та відчуття, що хтось прикриває спину. Дослідниця говорить також про те, що у міру того, як ми стаємо старшими, ми маємо здатність до духовних стосунків, а також дружби і знову ми черпаємо велику здатність до адаптації з цих стосунків [53].

Іншою надзвичайно важливою, на думку Енн Мастен, адаптивною системою, яка потребує додаткових досліджень на багатьох рівнях аналізу, є система мотивації майстерності. Ми отримуємо задоволення від «роблення» та успішної взаємодії в навколишньому середовищі. Система мотивації майстерності є дуже потужним рушієм навчання та резильєнтності (Masten, 2014). Як клініцист, Енн Мастен вважає, що важко допомагати людям, якщо ця система з будь-якої причини вимикається. Незважаючи на те, що в останні роки з’явилося більше досліджень культурних аспектів стійкості, культурні процеси загалом були недостатньо вивчені. Зараз все більше уваги приділяється способам, у які люди в усьому світі використовують культурні практики, вірування, навчання та підтримку один від одного, щоб витримати та одужати від усіх видів викликів [53].

Доктор Пантер-Брік розширює культурну перспективу резильєнтності. Для людей, які стикаються з труднощами, важливе відчуття «створення сенсу», а для стійкості важливе відчуття надії, що життя справді має сенс, незважаючи

на хаос, жорстокість, стрес, занепокоєння чи відчай. Ця надія або «створення сенсу» є суттю культурної точки зору на резильєнтність (Panter-Brick & Eggerman, 2012). На переконання доктора Пантер-Бріка людей необхідно забезпечити ресурсами, які сприятимуть їхній здатності створювати краще майбутнє та створювати сенс життя. Також, можна конструктивно думати про «структурну резильєнтність» — створення міцних структур у суспільстві, які забезпечують людям засоби для існування, безпечне житло, доступ до якісної освіти та медичної допомоги та реалізацію свого людського потенціалу (Агер, Аннан і Пантер- Брік, 2013).

Доктор Мастен визнає, що існують певні фактори захисту та підвищення стійкості, які знову і знову вказуються як важливі в різноманітних обставинах. Доктор Мастен зауважує, якщо взяти конкретний контекст і подивитись на конкретні критерії для визначення адаптаційної функції, то незмінно вийде дещо інше розуміння захисних факторів, які мають значення, і це дуже вражає, коли дивитись на глобальні дослідження резильєнтності дітей і підлітків, завжди стійкість має контекст (Wright & Masten). Треба бути дуже точними щодо того, які контексти вивчаються. Як підкреслює Енн Мастен, науковці рухаються до більш персоналізованої версії резильєнтності, вбудованої в контекст. Можна дізнатися про загальні принципи стійкості, але реальність така, що люди відрізняються, і для деяких людей різні захисні фактори можуть бути важливими для конкретних результатів у конкретних контекстах [53].

Ще Ungar (2011) запропонував соціально-екологічну модель стійкості, яка підкреслює роль культури та контексту [49].

Науковці, які займаються вивченням явища резильєнтності в різних сферах досліджень, бачать найефективніші способи підвищення стійкості по-різному.

Говорячи про найефективніші способи підвищення резильєнтності, доктор Бонанно зосереджується на концепції «регуляторної гнучкості» (Бонанно та Бертон, 2013), яка має три ключові компоненти гнучкості:

1) те, як ми читаємо ситуацію, або чутливість до контексту;

2) репертуар поведінки ;

3) здатність перегруповуватися за допомогою коригувального зворотного зв’язку (Bonanno & Burton, 2013). Основна ідея полягає в тому, що не існує правильного чи ідеального способу впоратися. Усе залежить від ситуації — для деяких людей ця ідея є новиною [53].

Доктор Єгуда, висловлюючи свої міркування щодо підвищення резильєнтності, говорить, що після травми спосіб підвищити стійкість полягає в тому, щоб знайти місця, де є сильні сторони. Можливо, є природна стійкість. Можливо, необхідно мати справді хорошу інфраструктуру, щоб допомогти тим, хто менш стійкий від природи. Можливо, важливо мати хорошу спільноту. Різним людям знадобляться різні речі, щоб реалізувати свою стійкість. Дослідниця впевнена, що культура, яка очікує, що доведеться мати справу з труднощами, впорається з ними краще, і завчасна підготовка до негараздів може бути важливим ключем до стійкості.

Результати недавніх оглядів пропонують багаторівневу модель стійкості, яка не залежить від того, чи може суб’єкт зазнати несприятливої чи травматичної події. Ця модель характеризується залученням багатьох біологічних систем як на центральному, так і на периферійному рівнях, які переплітаються з факторами навколишнього середовища та перебувають під їх впливом, водночас зумовлюючи стійкість, яка, як така, є не просто вродженою чи пасивною, але постійно змінюється та, отже, розширює можливості [48].

Після основоположних дебатів між прихильниками та критиками концепції резильєнтності в 1990-х роках, серед теоретиків широко визнано, що збереження або швидке відновлення психічного здоров'я під час і після впливу значних стресових факторів (або інших позитивних результатів, таких як академічна успішність або соціальної компетентності, які мають особливе значення для дослідження стійкості в дітей і підлітків) є результатом динамічного процесу адаптації до даних стресових життєвих обставин. Природа резильєнтності випливає з безлічі спостережень, які показують, що люди змінюються, поки вони успішно справляються зі стресовими факторами,

незалежно від того, проявляється це на рівні змінених поглядів на життя, як поява нових сил або компетентності, як часткова імунізація від наслідків майбутніх стресових факторів, або навіть як епігенетичні зміни та модифіковані моделі експресії генів. Підводячи підсумок, більшість теоретиків стійкості в даний час погоджуються, що резильєнтність – це не просто інертність чи нечутливість до стресорів, чи просто пасивна реакція на негаразди, а результат активної, динамічної адаптації [54].

Процесуальна природа стійкості означає, що стійкість не є рисою чи стабільністю особистіного профілю, або конкретний генотип, або якась закріплена особливість архітектури мозку. Такі схильності цілком можуть сприяти позитиву адаптації, так само як деякі інші схильності можуть зробити людину вразливою до впливу стресорів. Але, серйозно ставлячись до висновків, отриманих теоретиками резильєнтності в останні десятиліття, означатиме, що немає особливого сенсу ототожнювати стійкість з кількістю балів, отриманих за анкетою стійкості або якесь значення, отримане з аналізу гена чи крові або сканування мозку або будь-який інший одноразовий (поперечний) захід, який застосовувався раніше. Іншими словами, резильєнтність – це не просто зворотній бік вразливості. Якщо, навпаки, стійкість все частіше розуміється як результат динамічного процесу успішної адаптації до негараздів, то, логічно, стійкість слід оперативно визначати «постфактум», тобто як наслідок хорошого психічного стану здоров'я після несприятливої життєвої події або періоду важких обставин життя. Згідно з цією логікою, стійкість не може бути виміряна під час відсутності негараздів, але лише у відповідь на стресові обставини або потенційно травмуючі події. Стійкі риси характеру або схильності - які називають терміном «фактори стійкості» - можуть зробити стійку реакцію на стресор більш ймовірною, так само, як схильність до вразливості робить стійке реагування менш імовірним; але реалізується це шляхом сприяння активації внутрішньоіндивідуальних механізмів подолання або сприяння корисній взаємодії з навколишнім середовищем. Отже, процеси резильєнтності відрізняються від факторів резильєнтності тим, що вони завжди поєднуються з

нейронними, і часто також поведінкова діяльність, наприклад, коли хтось використовує свої хорошу когнітивну здатність до емоційної регуляції (ймовірний фактор стійкості), щоб фактично здійснювати регуляцію емоцій у стресовій ситуації; або коли чийсь викид гормону стресу обмежений через дії якогось молекулярного механізму негативного зворотнього зв'язку (існування системи функціонального зворотнього зв'язку є ще одним прикладом гіпотетичного фактору резильєнтності); або коли хтось вирішує соціальний конфлікт або успішно звертається за допомогою використання хороших комунікаційних здібностей (комунікативні здібності ще є інший потенційний фактор резильєнтності). Іншим типом процесу активної резильєнтності є досвід лиха, який призводить до покращення або оптимізації навичок, здібностей, чи поведінки, наприклад, коли хтось змушений через нові виклики розвивати нові стратегії регулювання емоцій, що підвищують ймовірність того, що людина демонструватиме оптимізований стрес відповіді під час наступного виклику. Важливо, що ці динамічні процеси чи механізми залежать не лише від особистості людини, або генотипу або архітектури мозку, але багато в чому також залежить від природи стресорів і складні та змінні в часі сузір’я інтра-, між- та позаіндивідуальних обставин під час і після впливу стресору. Отже, вміти виявити та зрозуміти механізми резильєнтності (у сенсі критичних процесів успішної адаптації), емпіричне дослідження стійкості має перейти від статики до динамічної та процес-орієнтованої концептуалізації [54].

На Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2020) обговорювалися перспективи на найближчі п’ять років стосовно топ-10 необхідних навичок у майбутньому, серед яких було виокремлено витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме витривалість, стресостійкість та гнучкість можна охарактеризувати як резильєнтність [18, 4].

Для вітчизняної науки термін “resilience” є відносно новим. В україномовній психологічній літературі можна зустріти такі варіанти перекладу та тлумачення терміну «resilience»: життєстійкість, пружність, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко

відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність. Цими поняттями можуть бути позначені ресурси, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [31].

На думку О. М. Хамініч теоретичний аналіз та узагальнення набутих результатів зіштовхнулись із низкою значних проблем, які стали перешкодою подальшому просуванню в даній сфері досліджень, а саме: відсутністю загальновизнаних та наявністю суперечливих дефініцій, операціоналізацій конструкту «резильєнтність», неможливістю консенсусу щодо процедур виміру ключових факторів, відмінністю підходів до дослідження резильєнтності у різних лабораторіях тощо [27]. О. М. Хамініч припускає, що подальші спроби визначення «резільєнтності» можливі у контексті вивчення понять «адаптація» та «саморегуляція» [10, 31].

О. Кокун зазначає, що термін «resilience», або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в якості психологічного феномену. В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини [9, 5].

Д. Ассонов теж звертає увагу на проблему складності коректного перекладу та використання термінів, які стосуються англомовного поняття «resilience», українською мовою, що пов’язано із вже зазначеною загальною проблемою визначення, а також відсутністю в українській мові зручного та милозвучного змістовного україномовного відповідника (Лазос, 2018; Neils-Strunjas та ін., 2017; Горбунова та ін., 2016). Тому наразі в україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що погіршує проблему дефініції та

спричиняє термінологічну плутанину (Кравчук, 2019; Ткаченко, Костюкова, 2018; Горбунова та ін., 2016). Наукові статті переважно констатують цю проблему, лишаючи її невирішеною [1, 32].

Останнім часом з'являються публікації, в яких поняття «resilience» перекладають українською мовою як «пружність», зокрема «психологічна пружність» [19, 28].

В українському науковому середовищі дослідження резильєнтності психіки особливо гостро повстало з початком війни в країні. Широке коло вітчизняних науковців займається вивченням проблематики стійкості особистості, зокрема, такі, як: М. В. Савчин, Т. М. Титаренко, С. І. Пирожков, Н. Гусак, Л. М. Карамушка, В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г. П. Лазос, О. М. Хамініч, О. А. Чиханцова, В. М. Чернобровкін, К. В. Гуцол, Є. В. Божок, Н. В. Хамітов, О. Кокун, Т. Мельничук та ін.

За визначенням Е. Грішина резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями [4, 77].

За авторським визначенням Іванової О., «резильєнтність це особистісна компетентність, що являє собою закономірне й динамічне поєднання знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних і духовних цінностей та визначає

відносно стійку здатність особистості до усвідомленої саморегуляції у різноманітних життєвих обставинах» [15, 230].

Термін «резильєнтність» пов’язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров’я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо (Лазос, 2018) [9, 7].

Також неможливо не погодитися з тим, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання). Так, Н. Байкалова вважає, що резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як-от, проблеми в сім’ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров’ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула: Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість [27, 119].

Посттравматичне зростання є безумовною цінністю для особистості і її життєтворення. Водночас воно має й інші позитивні наслідки. Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов’язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується [24, 77].

Посттравматичне зростання, якщо людина дізналася про його можливість і високу ймовірність, повірила у власні сили, стає потужним мотиватором самовідновлення. Коли людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов’язані з війною, зростає її життєстійкість, покращується

здатність до саморегуляції, посилюється прагнення відновити власну цілісність, подолати відчуження від оточення, відшукати нові життєві орієнтири [24, 135].

Г.П. Лазос, розглянувши наявні підходи до визначення резильєнтності стверджує наступне. По-перше, наразі не існує чіткого визначення резільєнтності, що в свою чергу ускладнює процес як концептуалізації понять, пов'язаних із цим феноменом, так і впливає на відмінність і розбіжність у підходах до вивчення резільєнтності у різних лабораторіях та інституціях.

По-друге, дослідники все ж таки досягли певного консенсусу щодо розгляду резільєнтності як багатовимірної концепції, що має системний характер і, узагальнюючи наявні дані, можна визначити наступні важливі характеристики:

1) резільєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

2) резільєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

3) залежно від фокусу та предмету дослідження резільєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій

людині, а також як динамічний процес;

4) резільєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів,

достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності;

5) резільєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [10, 52].

М. Г. Ткалич в результатах досліджень резильєнтності виявляє різні захисні фактори, які сприяють стійкості, такі як хороший соціальний капітал та сильна соціальна підтримка; позитивні стосунки; навички вирішення проблем; самоефективність; оптимізм і здатність ефективно регулювати емоції. Все це

дозволяє підтримувати стійкість на хорошому рівні. Резилієнтність не є постійною рисою, але її можна розвивати та зміцнювати протягом життя [25, 74].

Чиханцовою О. А. та Гуцол К. В., на основі аналізу зарубіжних досліджень, було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [32].

1.2.Дослідження локусу контролю в психологічній науці

Концепція «локус контролю» є слідством теорії соціального навчення Дж. Роттера. На його думку, інтернальність і екстернальність є достатньо стійкими властивостями особистості, сформованими у процесі її соціалізації. Основним елементом теорії соціального навчення є очікування індивіда, що його поведінка приведе до бажаної винагороди. Проблема контролю соціальної поведінки вивчається в різних аспектах філософії, соціології, психології при розгляді можливостей і здібностей людини управляти своєю поведінкою (конформізм, відчуження, самодетермінація, самоактуалізація, автономія тощо) [12, 286]. Дж. Роттер у власній теорії наголошував, що є необхідність розуміння поведінки у контексті соціальних ситуацій. Його теорія соціального научення – це спроба пояснити, як научаються поведінці шляхом взаємодії з іншими людьми та елементами оточення. Говорячи словами Роттера, «це теорія соціального научення, тому що вона підкреслює той факт, що головним або основним типам поведінки можна навчитися в соціальних ситуаціях, і ці типи поведінки складним чином пов’язані з потребами, що вимагають задоволення у посередництві з іншими людьми» (Rotter, 1954, 1984) [34, 45].

Локус контролю є узагальненою психологічною характеристикою, що впливає на поведінку. Локус контролю пояснює схильність до інтерпретації значущих подій як результату дії зовнішніх сил (долі, обставин, інших людей) (екстернальний, зовнішній локус контролю, низький рівень суб’єктивного

контролю) або своєї власної активності (інтернальний, внутрішній локус контролю, низький рівень суб'єктивного контролю). На підставі численних досліджень Коржова О.Ю. робить висновок про інтернальність як високу суб'єктну активність, що виявляється в активному творенні свого життя, і екстернальність як суб'єктну пасивність по відношенню до свого життя [22, 124].

Локус контролю є одним з факторів життєвих очікувань, що залежать від минулого досвіду, отриманого в сім`ї, у спілкуванні з родиною, у шкільному колективі в різних схожих ситуаціях. У цих умовах виробляється ставлення, яке є стійким і містить у собі прогноз стосовно позитивних чи негативних наслідків, на які особистість може очікувати від даного об'єкта чи ситуації. В результаті утворюється локус контролю, що є генералізованим очікуванням і спричиняє форми поведінки, які не залежать від ситуацій або часу [30].

Рівень суб'єктивного контролю є однією з характеристик самосвідомості, яка визначає особливості поведінкових реакцій в широкому спектрі соціальної взаємодії і відповідальності, що виявляється у відчутті, рівні активності і ступені дії у обставинах життя. Різні аспекти концепції локусу контролю відображені в теоріях і концепціях поведінки: вірі в долю або випадок як прояв неефективності суспільної системи (Ч.Веблен); віра в долю як захисний механізм, що дає можливість зберегти самоповагу у разі життєвих невдач (Р.Мертон) тощо. Дуже співзвучна концепції Дж.Роттера типологія соціального характеру, що була запропонована Д.Рісменом, який виділив тих, що «направляються зсередини», і тих, що «направляються іншими». Поведінка тих, хто «направляється зсередини» регулюється внутрішніми цілями і цінностями, а тих, що «направляються іншими» - цінностями, зовнішніми по відношенню до них. Об'єктивні умови життєдіяльності особи спонукають її до якісної своєрідності розв'язання діалектичних протиріч, що, власне, і визначає отримання функціональних результатів, які у своїй сукупності стають своєрідністю життєвого (суб'єктного) досвіду [12, 287].

Інтернальний локус контролю відіграє дуже важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема її професійному та особистісному становленні. Він забезпечує внутрішню рівновагу, здатність ефективно долати життєві труднощі, сприймати складні життєві ситуації менш травмуючими, підвищує стресостійкість, допомагає зберігати позитивне ставлення до світу, а головне сприяє прояву життєстійкості особистості. Результати дослідження демонструють, що інтернальний локус контролю та життєстійкість особистості мають прямий кореляційний зв'язок, який забезпечує суб'єктність особистості, визначає її мотивацію, надає можливість активно ініціювати власну життєдіяльність, утримувати внутрішню рівновагу, зберігати психічне здоров'я та загальний сприятливий психологічний стан [16, 75].

Людям з екстернальним (зовнішнім) локусом контролю більшою мірою притаманна конформна і поступлива поведінка, вони вважають за краще працювати в групі, частіше пасивні, залежні, тривожні і невпевнені в собі.

Екстернали менш терпимі до інших людей, як правило, не дуже популярні в групах. Вони більш схильні до обману і скоєння аморальних вчинків. До позитивних ефектів високої екстернальністю можна віднести легкість прийняття ролі «відомих». Вони хороші виконавці, якщо завдання чітко сформульовані і не вимагають прийняття самостійних рішень [21, 148]. Їм властива конформна і залежна поведінка. Вони не можуть існувати без спілкування, краще працюють під контролем. Інтернали, на відміну від екстерналів, не бажають бути під контролем інших та чинять опір, коли ними маніпулюють і намагаються позбавити свободи. Інтернали більш ефективно працюють самостійно [23, 64]. А. Фернхем та П. Хейвен проаналізували самооцінку людей з різними типами суб'єктивного контролю. Результати показують, що люди з інтернальним локусом контролю вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самостійними. Інтернали, на відміну від екстерналів, більш продуктивно працюють не в команді, а на самоті. За результатами дослідження, інтернали є більш активними у пошуку інформації, більш обізнані у ситуації,

проявляють більше ініціативи, більш принципові у міжособистісних стосунках, не бояться ризикувати [11, 40].

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що локус контроля обов'язково виявляється у соціальних стосунках, спонукаючи особистість до певних поведінкових актів [12, 288]. Тонкий прошарок активних людей із внутрішнім локусом контролю все-таки зростає. Це означає зростання громадянської активності, зменшення патерналізму та збільшення власної спроможності впливати на суспільство (бути агентом змін) [26, 268].

Вітчизняні дослідники розглядають локус контролю як міру зв'язку між мотивацією і самосвідомістю. По суті, наявність інтернального контролю є показником того, що людина реалізує свою внутрішню мотивацію, екстернального – зовні задану мотивацію. Реалізуючи свою мотивацію, людина бере відповідальність на себе. Зниження інтернальності може бути показником захисних процесів. Крайні показники інтернальності можуть призводити до самозвинувачувальної поведінки і депресії [17, 147]. Індивідуальними, особистісними чинниками, що перешкоджають кар'єрному успіху, є недоліки особистісного потенціалу. Це може бути брак певних рис, низька мотивація, екстернальний локус контролю, нерішучість, тривожність, емоційна нестабільність, неконструктивні настановлення щодо досягнень: страх успіху, страх невдачі, нереалістичність цілей, уникнення ризику, перфекціонізм, переважання в структурі особи спрямованості на себе, а не на справу [13, 457].

«Локус контролю» (Роттера) характерний для індивіда, вважається універсальним по відношенню до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку певної особи і у випадку невдач, і в сфері досягнень, причому це різною мірою стосується різних областей соціального життя [34, 45]. Локус контролю практично не змінний і його стабільність зумовлена тим, що він пов`язаний з таким показником соціальної орієнтації особистості як екстернальність чи інтернальність [30].

Екстернали та інтернали розрізняються також і за способом інтерпретації соціальних ситуацій, зокрема, здобуттям інформації і механізмом їх каузального пояснення. Інтернали виявляють більшу відповідальність, обізнаність у проблемах і ситуаціях, ніж екстернали, не пояснюють поведінку емоційними і ситуативними факторами (на відміну від екстерналів) [23, 65].

1.3. Взаємозв'язок локусу контролю і резильєнтності особистості

Серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важкої життєвої ситуації, виділяють локус контролю (А. Бек, Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, Х. Хекхаузен) [14, 406]. Люди у кожній складній чи звичайній ситуації спираються на свої індивідуально-психологічні особливості, які централізовано виявляються у певному типі локалізації контролю: інтернального чи екстернального [12, 286]. Можна вирізнити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її. Перший тип – люди, котрі обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратегії. Вони відрізняються оптимістичним світосприйманням, усталеною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, яскравою мотивацією досягнення цілей. Другий тип – люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Вони не вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Ці типи традиційно називають інтерналами та екстерналами. Доведено, що у кризовій життєвій ситуації інтернали стають ще інтернальнішими, а екстернали – екстернальнішими. Інтернали сприймають складну життєву ситуацію різнобічно, у сукупноті її позитивних та негативних сторін, у її зв'язках з іншими подіями. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформацію, яка допомогла б йому прийняти рішення. Він дуже чутливо ставиться до найнепомітніших особливостей колізії, яка переживається, та

допомагає подолати труднощі. Світ для нього – джерело викликів, можливість визначити свої здібності, перевірити сили. Якщо така людина стикається з невдачею, вона розуміє, що слід знайти новий напрямок руху [2, 604].

Зазвичай термін «копінг» відносять до стратегій реагування на стрес, але можна говорити і про проактивний копінг, спрямований на запобігання дії майбутнього стресора і підготовку до можливої стресовій ситуації [29, 109]. Можна очікувати, що локус контролю буде чинником, який визначає спрямованість копінг-поведінки – на зміну своєї особистої ситуації або на зміну ситуації в цілому [14, 72]. Так Т. В. Крюкова зауважує, що найчастіше в психологічній літературі локус контролю особистості розглядається як предиктор ефективних форм поведінки людини, зокрема долаючої поведінки як поведінки свідомого, спрямованого на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (яка піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю) [29, 109]. У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки, крім копінг-стратегій, відносять фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-смислової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з людьми (афіліація)) [14, 279].

У дослідженні С. О. Яковлевої було виявлено, що локус контролю є одним з факторів детермінації долаючої поведінки. Залежно від характеру, локус контролю впливає на формування індивідуального копінг-стилю. Отримані дослідницею дані підтверджують можливість розглядати локус контролю як фактор детермінації долаючої поведінки [29, 109].

До головних особистісних психологічних ресурсів дослідниця Ш. Тейлор відносить такі особистісні властивості (риси, стійкі утворення), які створюють можливості подолання складних життєвих ситуацій ефективними способами: інтернальний локус контролю, «пояснювальний стиль мислення»,

оптимізм, позитивна самооцінка, впевненість у собі, релігійність, спроможність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу. Вчена переконана, що вказані чинники якщо і не повною мірою припиняють дію стресора, то значно зменшують його вплив і підсилюють ефективність копінг-поведінки особистості [14, 279].

Модель резильєнтності, запропоновану J. Clarke та J. Nicholson, яка складається з п’яти компонентів, проаналізувала у своїх працях

українська дослідниця О. Чиханцова, де індивідуальна відповідальність виділяється, як окремий компонент. Люди, які відчувають відповідальність, почуваються захищеними і беруть на себе відповідальність за власну впевненість у собі. Вони здатні вирішувати проблеми та діяти. Це пов’язано з ідеєю внутрішнього локусу контролю [15, 233]. О. Чиханцова зазначає, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості очевидно мають наявні конкретні цілі в житті, вони вважають своє життя емоційно насиченим і яскравим, задоволені прожитим відрізком життя. Показник за шкалою локус контролю «Я» свідчить про здатність побудувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень незалежно від зовнішніх обставин. Досліджувані демонструють переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, що підтверджується показником локус контролю «життя», вільно ухвалювати рішення й проводити їх у життя [33, 203]. Також, зауважимо, що Anthony, Garmezy, Rutter, та Werner вважають інтернальний локус контролю одним із захисних факторів резильєнтності [44].

Стресостійкі люди характеризуються інтернальним локусом контролю, вони впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долання криз, здатні вчасно та адекватними засобами відновлювати свій стан у разі його порушення. Встановлено, що більш стійкі до стресу інтернали (люди з переважно внутрішнім локусом контролю) та впевнені в собі (здатні спиратися на себе), з адекватно високою самооцінкою (Т.М. Дудка, Р.В. Кадиров, О.Л.Церковський). Загалом активна суб'єктна позиція особистості, почуття

відповідальності, розвинута самосвідомість розглядаються як умови зміцнення стресостійкості людини. Стресостійкі особи більш захищені від таких наслідків хронічного психологічного стресу, як синдром психологічного вигорання; загалом стресостійкість пов'язується із різними аспектами добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я (О.Л. Церковський) [6, 192]. Життєстійкі люди часто мають низку рис, які допомагають їм долати життєві труднощі. На думку K. Cherry, до ознак резильєнтності відноситься відчуття контролю: життєстійкі люди, як правило, мають сильне почуття внутрішнього локус контролю і відчувають, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій [15, 225].

У екстерналів частіше виникають психологічні і психосоматичні проблеми. Їм властиві тривожність і депресивність, вони більш схильні до фрустрації і стресів, до розвитку неврозів. Інтернали виявляють активнішу позицію у ставленні до свого психічного і фізичного здоров’я. Встановлено зв’язок інтернальності з позитивною самооцінкою, з більшою узгодженістю образів реального та ідеального «Я» [23, 64]. Екстернальний локус контролю сприяє прояву астенічних емоцій, низькому рівню домагань і відсутності особистісно значущої мотивації в саморегуляції. Екстернальність сприяє спонтанності, безконтрольності, низькій результативності. Інтернальний локус контролю сприяє цілеспрямованості, підвищенню контролю за регуляторною діяльністю, впливає на досягнення результату саморегуляції [29, 103]. Як зауважує Н. Лєсніченко у психологічних дослідженнях локус контролю розуміють як глибинний, стійкий елемент структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на конструктивність її соціальної поведінки. Науковці говорять про те, що локус контролю є одним з найважливіших механізмів, які визначають здатність і вміння людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість її саморозвитку та самореалізації [11, 35]. У своєму дослідженні Шамне А. В. в цілому підтверджує висновок О.Г.Ксенофонтової про можливість використання локусу контролю особистості в якості критерія визначення рівня розвитку особистісної саморегуляції [35,

182]. Також, О. Г. Ксенофонтова в своєму дослідженні визначила, що для інтерналів характерним є високий рівень саморегуляції. Дослідник зазначає, що наявність інтернальності дозволяє контролювати негативні емоції, дії та зупиняти їх негативний вплив. Автор говорить проте, що особливою особистісною рисою інтерналів, яка має велике соціальне значення, є почуття відповідальності за свої вчинки і дії інших людей, що є протилежною характерною якістю для екстерналів, які не вважають себе відповідальними навіть за свої дії. В свою чергу, головна ознака екстерналів – це заперечення власної відповідальності, яка є загальним знаменником всіх зовнішніх атрибуцій і, відповідно (за твердженням автора) – низький рівень саморегуляції [11, 39]. Т. В. Кириченко теж зауважує, що локус контролю визначає функцію поведінкової саморегуляції. Тип «екстернал – інтернал» визначає рівень суб'єктивного контролю особистості у сферу соціально-психологічних реалій, у яких втілюються типології незалежності, самостійності та активності особистості у досягненні власних цілей, особистої відповідальності, принципів саморегуляції у взаємодії з довкіллям. Локус контролю визначає життєву позицію, способи вирішення кризових ситуацій, обумовлює вибір форм реагування та інше [21, 150]. Дослідження Д. Лестер вказують на те, що екстернальний локус контролю безпосередньо впливає на виникнення станів гніву та агресії [7, 64]. О.П. Саннікова локус контролю розглядає як глибинний, стійкий елемент структури саморегуляції особистості, що визначає здатність людини долати життєві труднощі, здатність до саморозвитку, самореалізації [7, 63].

Прагнення зберегти самоповагу, емоційну стабільність в умовах постійних негативних оцінок діяльності і поведінки особистості з боку оточуючих може призводити до формування зовнішнього локусу контролю, що відіграє роль захисного механізму, який, знімаючи відповідальність за невдачі з особистості, дозволяє їй адаптуватися до постійних зовнішніх негативних оцінок і зберегти самоповагу [5]. Відповідальність, інтернальний локус контролю сприяють пошуку і знаходженню нових сенсів, постановці

перспективних життєвих завдань. Внутрішня відповідальність як суб'єктна якість особистості характеризується орієнтацією особистості на власну совість як єдиний авторитет, регулює реалізацію в житті найвищих життєвих смислів (Т.С. Гурлєва). Така суб'єктна якість як автономність забезпечує формування власної життєвої позиції і особистої думки щодо себе, інших людей, тієї чи іншої події. Люди, які характеризуються інтернальним локусом контролю, автономністю, впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долання криз, вважаються також стресостійкими [6, 193].

Як показують дослідження, існує позитивна кореляція між інтернальністю і визначенням сенсу життя: чим більше суб'єкт вірить, що все в його житті залежить від його власних зусиль і здібностей, тим частіше він знаходить у житті сенс і бачить його мету. Екстерналів же відрізняє підвищена тривожність, стурбованість, менша терпимість до інших і підвищена агресивність, конформність, менша популярність [29, 103]. За даними Є. О. Варбана, досліджувані, які обирали стратегії «перетворююча», «смисло- і цілеутворення» та «самовдосконалення», характеризувалися інтернальним локус-контролем і високим рівнем емоційної стабільності. Більшості осіб, які намагалися подолати життєву кризу за допомогою інших людей, була притаманна екстраверсія; вони не мали вираженого домінування жодного з видів локус контролю та показників емоційності. В респондентів, які обирали стратегію «ігнорування», домінували екстернальний локус контролю та високий рівень нейротизму [14, 286]. Екстернали переконані, що сили, які керують людською долею, знаходяться десь зовні –це може бути і випадок, і «фатум», і які-небудь «впливові люди», але в будь-якому варіанті, на думку екстернала, від його активності мало що залежить, тому він почуває себе страждаючої людиною [3, 364].

Дослідження локусу контролю та його впливу на рівень суб'єктивного благополуччя показує статистично значний зв'язок між очікуванням локусу контролю і рівнем щастя особистості [37]. Занадто високий рівень

інтернальності особистості може свідчити про психологічне неблагополуччя людини, її високу внутрішню напруженість, надмірне прагнення все контролювати і раціонально прораховувати [16, 72]. О.А. Хижняк теж говорить про те, що надто високий рівень інтернальності також небезпечний, бо веде до надмірного самозаглиблення, інтровертованості, самоізоляції. Можна передбачити, що яскраво виражені екстернали чи яскраво виражені інтернали можуть вважатись групами ризику. Повне зняття з себе відповідальності за власне майбутнє, так і надмірне самозаглиблення, доведена до крайності відповідальність за всіх і кожного можуть трактуватись як граничні стани особистості [30].

Аналіз документів саморефлексії, написаних учасниками дослідження, дозволили зрозуміти вплив вираженого внутрішнього локусу контролю на рівень щастя особистості. Дослідження підкреслює:

- Стрес, спричинений надмірною відповідальністю

- Переживання тривоги через відсутність цапа-відбувайла

- Почуття провини у разі недосягнення будь-якої мети та високий рівень самокритичності

- Глибокий страх втрати контролю

- Почуття незахищеності через відсутність довіри до інших та їхніх можливостей

- Переживання самотності через брак співчуття, що може призвести до відсутності відчуття спільності та приналежності [37].

Всі численні переваги інтернала пов’язані з його внутрішньою відповідальністю, як за успіхи, так і за невдачі. Але людина, яка завжди і всюди бере на себе відповідальність за всі невдачі і помилки в житті, піддається серйозному ризику дезадаптації. У випадку великої кількості серйозних невдач така тотальна відповідальність може стати підгрунтям для формування комплексу провини [5].

Таким чином, дослідники зазначають, що оптимальний рівень щастя досягається збалансованим очікуванням локус контролю, що є комбінацією інтернальних та екстернальних очікувань локус контролю, відомою також як

спільна відповідальність, подвійний контроль або двомісне очікування (Torun & April, 2006; Wong & Sproule, 1984). Це підкреслює важливість визнання власної здатності людини впливати на своє життя та навколишнє середовище, беручи до уваги той факт, що певні аспекти можуть бути неконтрольованими особою та можуть залежати від шансу або впливових інших (Lefcourt, 1976) [37].

Результати теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми дослідження свідчать, що конструкт резильєнтності є багаторівневим та багатогранним. Резильєнтність – це поєднання низки внутрішніх особистісних рис людини із зовнішніми соціальними чинниками, у активації та процесі взаємодії яких людина здобуває ресурси для подолання життєвих труднощів та криз із подальшим відновленням психологічної цілісності та набуттям потенціалу для посттравматичного зростання.

В українському науковому середовищі феномен дослідження часто називається життєстійкістю, стійкістю, психологічною пружністю, здатністю до позитивної адаптації, життєздатністю, особистісною ресурсністю, властивістю відновлюватись та зростати після травматичного досвіду. Більшість науковців включають до конструкту резильєнтності такі ознаки: стресостійкість, емоційна регуляція, активні стратегії подолання, духовність, відповідальність, комунікативність, оптимізм, інтернальний локус контролю.

Люди з інтернальним локусом контролю відрізняються стресостійкістю, високою саморегуляцією, незалежністю, ініціативністю, мають позитивне ставлення до світу та здатність долати важкі періоди конструктивним шляхом.

Екстернали не впевнені в собі та своїх силах щось змінити, мають високу тривожність та схильні до емоційної нестабільності, вразливі до впливу стресорів. Інтернальність трактується як буфер пом’якшення дії стрес факторів та властивість, яка не просто сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, але й

служить джерелом ресурсу для розвитку та зростання. Резильєнтність найчастіше розкривається через життєстійкість, гнучкість, саморегуляцію та стресостійкість, то ж очевидним стає зв’язок із локус контролем.

Отже, є всі підстави зробити висновок, що локус контролю особистості має прямий вплив на ступінь резильєнтності особистості, адже більшість із вищеперерахованих чинників та ознак досліджуваного явища відносяться до інтернального локусу контролю.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ І РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОМБАТАНТІВ

2.1. Методика дослідження взаємозв’язку локусу контролю та резильєнтності комбатантів

Об’єктом емпіричного дослідження є резильєнтність комбатантів. Предмет емпіричного дослідження – тип локусу контролю, як чинник формування конструкту резильєнтності комбатантів.

Метою емпіричного дослідження було розкрити взаємозв’язок між типом локусу контролю та рівнем резильєнтності військовослужбовців-комбатантів.

Вибірку склали 92 військовослужбовців-комбатантів, віком від 22 до 59 років.

Емпіричне дослідження проходило в 3 етапи, кожен з яких передбачав виконання наступних завдань:

1) перший етап передбачав проходження методик військовослужбовцями-комбатантами в онлайн режимі. Аби відповіді були щирі нами було зроблено акцент на тому, що отримані результати будуть цілком анонімні;

2) другий етап включав у себе обробку та інтерпретацію отриманих

емпіричних даних; здійснення кореляційного аналізу між даними направленості локусу контролю та рівнем резильєнтності комбатантів;

3) третій етап складався з підведення підсумків по виконаному емпіричному дослідженню.

Підбір та обґрунтування психодіагностичних методик.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було підібрано блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності. Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової),

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, CD-RISC-10» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10), Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS-SF).

Далі розглянемо інформативну цінність зазначених методик.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, CD-RISC-10» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) містить 10 елементів, що демонструють відмінні психометричні властивості і дозволяють ефективно вимірювати стійкість [40].

Мета: для оцінки загального рівня резилієнтності особистості.

Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає "зовсім невірно", а 4 - "майже завжди вірно". Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – зовсім невірно, 1 – дуже рідко вірно, 2 – іноді вірно, 3 – часто вірно, 4 – майже завжди вірно. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 40. Більш високі бали є індикатором більш високого рівня резильєнтності. Межі рівнів: 0-15 низький; 16-20 нижче за середній; 21-25 середній рівень; 26-30 вищий за середній; 31-40 високий.

Опитувальник надається у Додатку А.

Як ми вже зазначали у першому розділі, через варіативність перекладу поняття «resilience» з англійської на українську мову, маємо декілька варіантів назв вищезазначеної методики:

- Шкала резилієнс Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) [28].
- Шкала стресостійкості Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) [36].
- Шкала резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) [9].
- Шкала резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) [8].

За таких умов наявності розбіжностей ми звернулись до мови оригіналу, щоб упевнитись у правильності вибору методики, і зупинили свій вибір саме на методиці Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10 у адаптації Школіної Н. В., Шаповал І.І., Орлової І.В., Кедик І.О. та Станіславчук М. А. [36].

Здатність ефективно регулювати емоції є основною компетенцією

для здорового функціонування (Cole 2014) [46, 443]. Емоційна регуляція - це процес управління, модулювання та контролю емоцій. Вона включає в себе низку психологічних та фізіологічних механізмів, які дозволяють людині реагувати на подразники та життєві ситуації, а також керувати своїми емоціями таким чином, щоб досягти балансу і відповідати на них адекватно і конструктивно [20]. Оскільки резильєнтність є багаторівневим конструктом і емоційна регуляція являється однією з ядерних ознак цього явища, ми додали до дослідження методику Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF [42], що дозволило оцінити резильєнтність учасників опитування більш об’ємно та ефективно. Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF відображає як зміну емоційного збудження протягом часу, усвідомлення й прийняття емоцій, так і спроможність діяти бажаним чином незалежно від емоційного стану.

Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF (скорочена версія DERS) складається з шести субшкал, кожна з яких оцінюється за трьома пунктами, загалом 18 пунктів (Kaufman et al., 2016), взяті з оригінального DERS (Gratz and Roemer, 2004) [42]. Результат обчислюється як сума балів за 18 пунктами, так і сума балів по окремим субшкалам. До складу DERS-SF входять наступні субшкали:

1) Стратегії (обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій)
2) Неприйняття (неприйняття емоційних реакцій)
3) Імпульс (труднощі з контролем імпульсів)
4) Цілі (труднощі із цілеспрямованою поведінкою)
5) Обізнаність (відсутність усвідомлення емоцій)
6) Ясність (відсутність емоційної чіткості)

Опитувальник надається у Додатку Б.

Методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової) дозволяє вивчати внутрішню спрямованість особистості, здатність усвідомлювати і брати на себе відповідальність за прийняття рішень і виконані дії [17]. Опитувальник має 40 тверджень, з якими респондент може

погоджуватися або ні. За допомогою даної методики можна досліджувати 17 параметрів інтернальності:

1) загальна інтернальність;

2) інтернальність у судженнях про життя взагалі;

3) інтернальність в описі особистого досвіду;

4) інтернальність у сфері досягнень;

5) інтернальність у сфері невдач;

6) схильність до самозвинувачення;

7) інтернальність у професійній діяльності;

8) професійно-соціальний аспект інтернальності;

9) професійно-процесуальний аспект інтернальності;

10) інтернальність у міжособистісному спілкуванні;

11) компетентність у сфері міжособистісних стосунків;

12) відповідальність у сфері міжособистісних стосунків;

13) інтернальність у сфері сімейних стосунків;

14) інтернальність у сфері здоров'я;

15) заперечення активності;

16) готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів;

17) готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї.

Наведені параметри мають різний рівень узагальнення і відповідно різний пояснювальний потенціал. Опитувальник має добрі показники за внутрішньою узгодженістю, валідністю та надійністю. Головними його перевагами є структура з 8 основних та 9 додаткових шкал, що дозволяє психологу будувати нові різноманітні програми обстеження [17].

Мета: для визначення типу локусу контролю особистості (інтернальна чи екстернальна спрямованість).

Опитувальник надається у Додатку В.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку локусу контролю та резильєнтності комбатантів проводилось в онлайн-режимі за допомогою опитування через Гугл форму. Загалом на збір інформації та проходження тестування усіх учасників дослідження пішло 30 днів. Це анонімне тестування, в якому для нас доступна була інформація лише про стать особи, вік, сімейний стан, освіта та військове звання. Базою проведення дослідження стали декілька підрозділів, які належать до різних бригад Сухопутних військ Збройних Сил України. Вибірку дослідження становили виключно чоловіки військовослужбовці-комбатанти, які на момент опитування перебували на лінії бойового зіткнення більше двох років. Загальна кількість учасників опитування – 92 особи, віком від 22 до 59 років. Виділимо деякі характеристики вибірки:

1) щодо сімейного стану опитаних, як видно з рисунка 2.1., 66 чоловіків (71,7%) одружені, 11 чоловіків (12%) неодружені, 13 чоловіків (14,1%) мають стосунки, 2 чоловіків (2,2%) не мають стосунків,

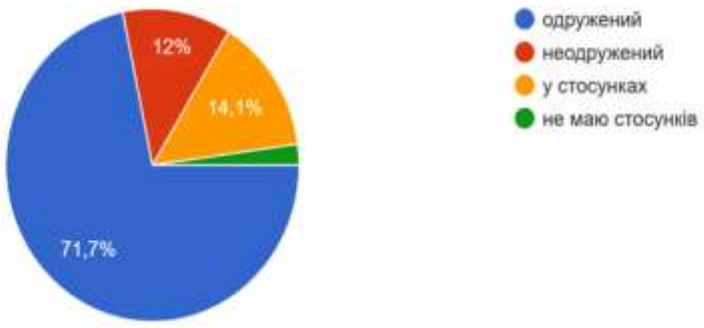


Рис. 2.1. Сімейний стан опитаних

2) як показано на рисунку 2.2., 47 чоловіків (51,1%) опитаних мають вищу освіту, 45 чоловіків (48,9%) - середню освіту,

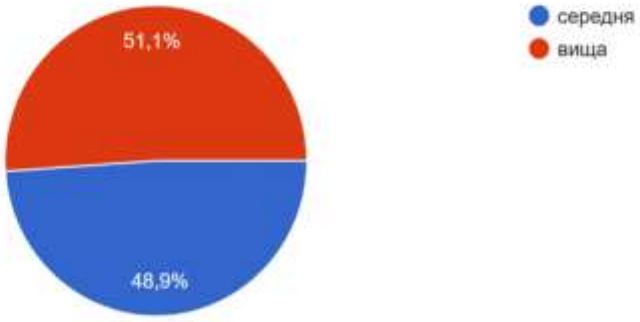


Рис. 2.2. Освіта опитаних

3) військові звання опитаних розподілені як показано на рисунку 2.3.

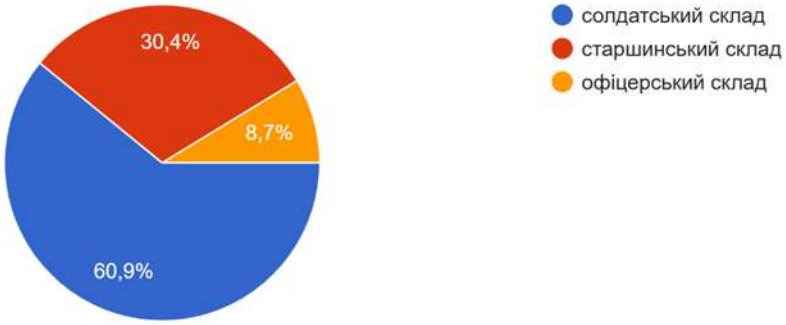


Рис. 2.3. Розподіл військових звань опитаних

2.2. Аналіз результатів дослідження отриманих даних рівня резильєнтності і локусу контролю

Дана робота представляє собою прикладний тип дослідження, адже була проведена для реалізації практичного завдання - з'ясування зв'язку між двома психологічними особистісними характеристиками та висування припущення про наявність певної тенденції на основі отриманих даних.

Для визначення спрямованості локусу контролю була використана Методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової). Результати тестування вибірки представлені на рисунку 2.4.

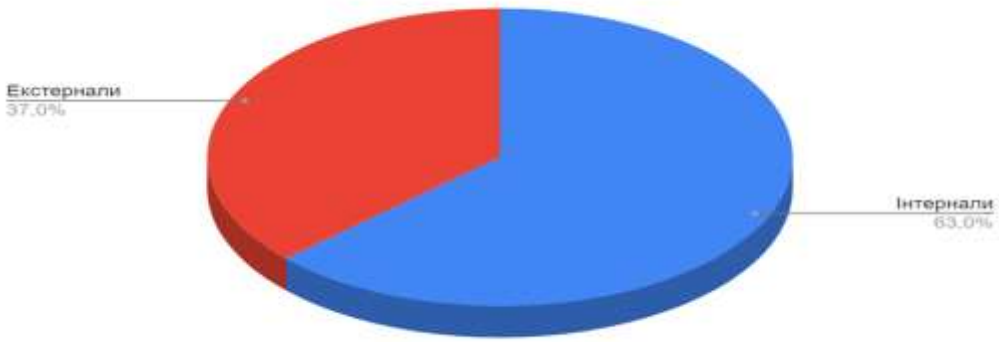


Рис. 2.4. Розподіл опитаних за шкалою інтернальності-екстернальності

За результатами підрахунку загальної інтернальності методики всю вибірку військовослужбовців-комбатантів було розділено на дві групи. Група №1 – інтернали, їх кількість відповідає у відсотковому співвідношенні 63% від загальної вибірки, і Група №2 – екстернали, їх кількість складає 37%. Дані результати показують різницю у локалізації переконань щодо контролю процесів та результатів дій власного життя респондентів.

Група №1 переважає за кількісним показником (63%). Представники цієї групи відрізняються більш високою емоційною врівноваженістю, незалежністю, наполегливістю, відповідальністю, великою силою волі, продуктивністю, послідовністю, мають власні життєві принципи та переконання, схильні до рефлексії. Інтерналам властиво мати внутрішній орієнтир і трактувати події свого життя, як результат власних виборів, докладених зусиль та застосування особистих здібностей. Інтернальний локус контролю на відміну від екстернального є характеристикою людей, які мають схильність до осмислювання своєї поведінки та самоаналізу.

Група №2 (37%) відповідно має зовнішню локалізацію контролю. Представникам цієї групи притаманні такі риси характеру, як невпевненість, набагато менший ступінь відповідальності, емоційна нестабільність,

невротичність, агресивність, конформність. У характері цієї групи визначати події життя як наслідок впливу різних зовнішніх чинників, тобто займати опосередковану позицію у житті. Екстернали схильні до впливу ззовні, що корелює з поганою адаптацією.

Дані відмінності між Групою №1 (інтернали) та Групою №2 (екстернали) є вагомою підставою передбачати взаємозв'язок локусу контролю із рівнем психічної стійкості та емоційного самовладання.

Методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової) містить 17 параметрів інтернальності, серед яких для цілей нашого дослідження було обрано наступні:

1) інтернальність у сфері досягнень - високі показники за Шкалою “Інтернальність у сфері досягнень” характеризують людину, яка вважає себе причиною власних досягнень і готовою до досягнення позитивних результатів у майбутньому. Низькі показники характеризують суб’єкта, який не сприймає себе причиною власних досягнень і не вірить у те, що людина може істотно вплинути на успішність власного життя й діяльності;

2) інтернальність у сфері невдач - високі показники за Шкалою “Інтернальність у сфері невдач” свідчать не про те, що в людини багато невдач, а лише про те, що вона більше почуває свою відповідальність за невдачі, які вже відбулися або ще можуть відбутись у її житті. Низькі показники характеризують людину, не схильну бачити свою причетність ні до того, що вже сталося, ні до можливих невдач у її житті. Відповідальність за свої неуспіхи вона покладає на зовнішні сили;

3) готовність до діяльності, пов’язаної з подоланням труднощів – результат Шкали “Готовність до діяльності, пов’язаної з подоланням труднощів” дозволяє глибше зрозуміти природу й можливі прояви інтернальності (або внутрішнього локусу контролю) в одних індивідів і розібратись у причинах схильності до екстернальності (або зовнішнього локусу контролю) – в інших [17, 133].

Оцінимо отримані результати за вищезазначеними шкалами по табл. 2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження локусу контролю опитаних

Шкала	Кількість осіб з вибірки		Кількість у % з вибірки	
	Інтернали	Екстернали	Інтернали	Екстернали
інтернальність у сфері досягнень	55	37	60%	40%
інтернальність у сфері невдач	29	63	32%	68%
готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів	51	41	55%	45%
інтернальність загальна	**58**	**34**	**63%**	**37%**

Підрахунки показали, що результати шкали інтернальність загальна не співпадають з результатами по іншим шкалам, де інтернальна та екстернальна спрямованість виражена з явними кількісними варіаціями. Згідно з отриманими даними різниця розподілу інтерналів та екстерналів по шкалам інтернальність у сфері досягнень та готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів, у порівнянні з розподілом інтернальності загальної варіюється в межах 12%, тобто не більше 12% інтерналів (згідно загальної шкали інтернальності) проявили екстернальну спрямованість. Характерно, що в підрахунку за шкалою інтернальність у сфері невдач половина інтерналів (згідно загальної шкали інтернальності) проявили екстернальну спрямованість. Як вже раніше підкреслювалось в теоретичній частині нашого дослідження, ці прояви екстернальної спрямованості серед інтерналів свідчать про гнучкість психіки, кращу адаптацію до життєвих негараздів, збереження активності після невдач та травмуючих ситуацій.

Особистісне зростання інтерналів супроводжується розвитком реалістичності у сприйнятті себе та своїх можливостей. Відповідно, воно ґрунтується на усвідомленні того, що є речі, які неможливо змінити, які

необхідно прийняти такими як вони є. Зокрема, J. Rotter уточнює, що інтернали та екстернали не є «типами» особистості, оскільки кожній особистості притаманні характеристики як свого локусу контролю, так і характеристики іншого. Найчастіше люди опиняються десь посередині «екстернальності» й «інтернальності». Однак, найбільш оптимальним проявом є внутрішньозовнішній локус контролю, саме він забезпечує внутрішню рівновагу особистості (Rotter, 1982) [16, 72].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал нашого емпіричного дослідження дозволяє проілюструвати певні спостереження. Групові результати, отримані за психодіагностичними методиками, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць та діаграм у відсотках.

Розглянемо результати опитувальника Шкала резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10) серед групи інтерналів. Розподіл рівня резильєнтності досліджуваних показано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівня резильєнтності Групи № 1 за Шкалою резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Рівень	Кількість осіб з Групи №1	Показник у % від кількості Групи №1
Низький	0	**0%**
Нижче за середній	0	**0%**
Середній	6	10%
Вище за середній	19	33%
Високий	33	**57%**

Як можна побачити з табл. 2.2.2, переважна більшість військовослужбовців-комбатантів групи інтерналів мають високий рівень резильєнтності - 57%, рівні вище за середній та середній мають 33% та 10% відповідно, і в жодного представника цієї групи не виявлено ні рівня нижче за середній, ні низького рівня резильєнтності.

Рівень резильєнтності серед групи екстерналів продемонстровано в табл. 2.3

Таблиця 2.3

Показники рівня резильєнтності Групи № 2 за Шкалою резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Рівень	Кількість осіб з Групи №2	Показник у % від кількості Групи №2
Низький	5	**15%**
Нижче за середній	4	**12%**
Середній	10	29%
Вище за середній	9	26%
Високий	6	**18%**

Як видно з табл. 2.2.3 представники групи екстерналів розподілились по всім рівням резильєнтності, а саме: високий рівень діагностовано лише у 18% військовослужбовців, майже однакові цифри по рівню вище за середній та середньому – 26% та 29% відповідно, рівень нижче за середній мають 12% та на низькому рівні резильєнтності зафіксовано 15%.

Порівняльний аналіз розподілу по рівням резильєнтності обох груп (інтерналів та екстерналів) продемонстровано на рис. 2.5.

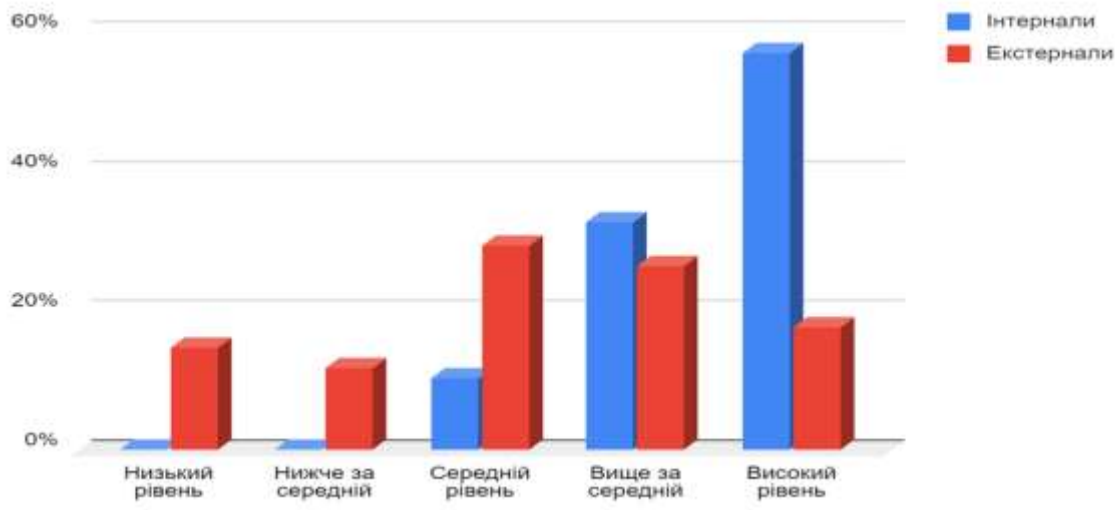


Рис. 2.5. Рівень резильєнтності інтерналів та екстерналів за Шкалою резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Очевидно, що Група №1 (інтернали) у порівнянні з Групою №2 (екстернали) має значно вищі результати на усіх рівнях за Шкалою резильєнтності Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10). Ні один представник Групи №1(інтернали) не показав низький або нижчий за середній рівні, на відміну від Групи №2 (екстернали), де на цих рівнях зафіксувались 15% та 12% респондентів відповідно. У більшості представників Групи №2 (екстернали) діагностовано середній (29%) та вищій за середній (26%) рівні. Серед Групи №1 (інтернали) навпаки – переважна більшість представників демонструє високий рівень (57%) резильєнтності, а на середньому та вищому за середній рівнях знаходяться 10% та 33% респондентів відповідно. У Групі №2 (екстернали) лише 18% опитаних мають високий рівень резильєнтності.

Наступним кроком було виконано аналіз результатів військовослужбовців-комбатантів за методикою Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF.

Розподіл по рівням емоційної регуляції Групи №1 (інтернали) показано в табл. 2.4

Таблиця 2.4

Показники рівня емоційної регуляції Група №1 за Шкалою труднощів емоційної регуляції DERS-SF

Рівень	Кількість осіб з Групи №1	Показник у % від кількості Групи №1
Високий	37	**64%**
Середній	21	36%
Низький	0	**0%**

Як продемонстровано у табл. 2.2.4 група інтерналів проявила найвищий результат на високому рівні емоційної регуляції, що становить 64% від загальної кількості Групи №1(інтернали). Середньому рівню емоційної регуляції відповідає 36% учасників Групи №1 (інтернали). Жоден з

респондентів Групи №1 (інтернали) не проявився на низькому рівні регуляції своїх емоційних станів.

Розподіл по рівням емоційної регуляції Групи №2 (екстернали) показано в табл. 2.5

Таблиця 2.5

Показники рівня емоційної регуляції Група №2 за Шкалою труднощів емоційної регуляції DERS-SF

Рівень	Кількість осіб з Групи №2	Показник у % від кількості Групи №2
Високий	15	**44%**
Середній	12	35%
Низький	7	**21%**

Як бачимо в табл. 2.2.5 21% респондентів Групи №2 (екстернали) виявили низький рівень, і швидше за все мають труднощі з регуляцією своїх емоцій. На середньому рівні емоційного самовладання функціонує 35% екстерналів, на високому – 44% Групи №2 (екстернали).

Порівняємо результати розподілу за рівнями емоційної регуляції обох груп (інтерналів та екстерналів) на рис. 2.6.

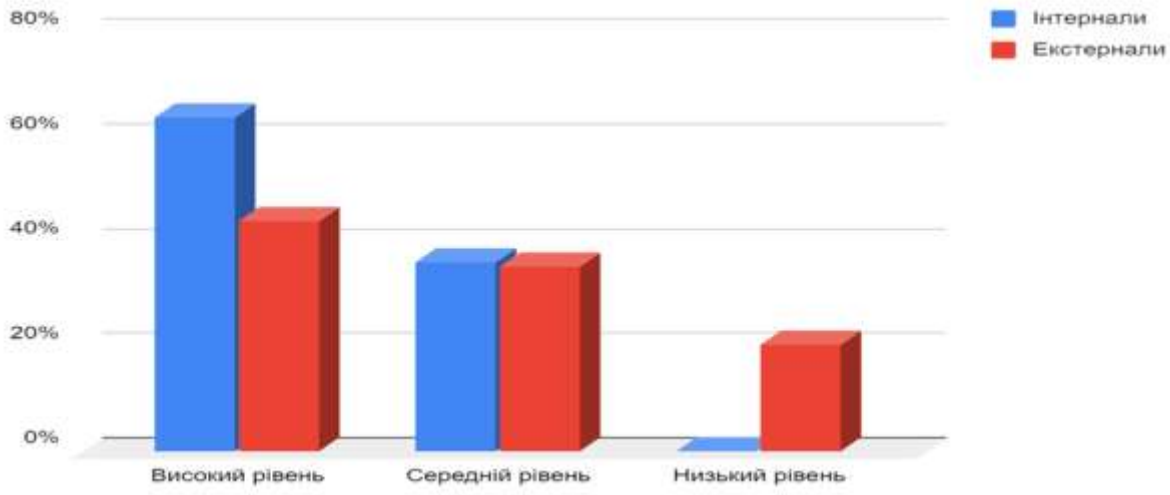


Рис. 2.6. Рівень емоційної регуляції інтерналів та екстерналів за Шкалою труднощів емоційної регуляції DERS-SF

Група №1 (інтернали) на противагу Групі №2 (екстернали) демонструє нульовий показник функціонування психіки на низькому рівні емоційної регуляції, де екстернали займають 21%. Проте на середньому рівні емоційної регуляції обидві групи отримали майже однаковий результат: Група №1 (інтернали) – 36%, Група №2 (екстернали) - 35%. Разом із тим, на високому рівні регуляції емоцій за Групою №1 (інтернали) фіксується вищій показник – 64%, на якому Група №2 (екстернали) отримала 44%.

2.3. Кореляційний аналіз отриманих даних

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона даних Групи №1 (інтернали) показав позитивну кореляцію як між показниками інтернальності та резильєнтності, так і між показниками інтернальності та емоційною регуляцією.

У таблиці 2.6 представлені одержані результати проведеного кореляційного аналізу.

Таблиця 2.6

Показники кореляції між спрямованістю локусу контролю та резильєнтністю

Параметри та напрям кореляції	Сила кореляції	Рівень значущості
Прямий кореляційний зв’язок в Групі №1 між інтернальністю та резильєнтністю	0,306	p=0,259
Прямий кореляційний зв’язок в Групі №2 між екстернальністю та резильєнтністю	0,395	p=0,339

Група №1 - прямий кореляційний зв’язок 0,306 з рівнем значущості p=0,259 при об’ємі вибірки 58 респондентів (при P≤0,05) між загальною інтернальністю (Групи №1) та резильєнтністю. Даний взаємозв'язок має таку закономірність – чим вищий показник інтернальності у військовослужбовців-комбатантів ЗСУ, тим вищий їх показник рівня резильєнтності. Здатність людини усвідомлювати та контролювати процеси свого життя додає ефективності в подоланні труднощів та підвищує життєстійкість. Отже, переважання інтернальності є чинником, що сприяє вищому рівню стійкості серед військовослужбовців-комбатантів ЗСУ.

Група №2 - прямий кореляційний зв’язок слабкої сили 0,395 з рівнем значущості p=0,339 при об’ємі вибірки 34 респонденти (при P≤0,05) між екстернальністю (Групи №2) та резильєнтністю.

У таблиці 2.7 продемонстровано кореляційні зв’язки між інтернальною спрямованістю (Група №1) і емоційною регуляцією та між екстернальною спрямованістю (Група №2) і емоційною регуляцією.

Таблиця 2.7

Показники кореляції між спрямованістю локусу контролю та емоційною регуляцією

Параметри та напрям кореляції	Сила кореляції	Рівень значущості
Прямий кореляційний зв’язок в Групі №1 між інтернальністю та емоційною регуляцією	0,133	p=0,259
Обернений кореляційний зв’язок в Групі №2 між екстернальністю та емоційною регуляцією	-0,299	p=0,339

Група №1 - прямий кореляційний зв’язок 0,133 слабкої сили з рівнем значущості p=0,259 при об’ємі вибірки 58 респондентів (при P≤0,05) між загальною інтернальністю (Групи №1) та емоційною регуляцією. Внутрішня спрямованість допомагає регулювати негативні емоції, залишатись цілеспрямованим та усвідомленим, проявляти конструктивну поведінку.

Група №2 – виявлено обернений кореляційний зв’язок - 0,299 з рівнем значущості p=0,339 при об’ємі вибірки 34 респонденти (при P≤0,05) між екстернальністю (Групи №2) та емоційною регуляцією. Результат розрахунку коефіцієнта кореляції Групи №2 негативний, що означає наявність протилежного зв'язку. Цей показник свідчить, що чим вищий рівень екстернальності військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України, тим нижчим є їх рівень емоційної регуляції.

Відтак, виявлені взаємозв'язки підтверджують теоретичне припущення, що локус контролю є чинником, що зумовлює рівень стійкості та саморегуляції військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України.

Отже, для проведення дослідження нами було використано 3 методики для вимірювання локусу контролю та рівня резильєнтності. Для діагностики показників локусу контролю використовувалась Методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової), рівень резильєнтності військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України вимірювався за допомогою Методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, CD-RISC-10» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) та застосовано Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF ((Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS-SF). До вибірки увійшло 92 чоловіків військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України, віком від 22 до 59 років. В результаті проведеного дослідження ми отримали дані, які інтерпретували як зв'язок між типом локусу контролю та резильєнтністю комбатантів.

Що стосується локусу контролю респондентів, то 63% загальної вибірки виявили інтернальну спрямованість і 37% - екстернальну.

Кореляційний аналіз показав статистично значимі зв’язки інтернального локусу контролю з високим рівнем резильєнтності військовослужбовців.

Отже, можемо стверджувати, що військовослужбовці-комбатанти з інтернальним локусом контролю мають значний особистісний ресурс в подоланні та адаптації до складних життєвих ситуацій і збереження функціонування на високому рівні стійкості.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з проблематики феномену резильєнтності особистості показав, що резильєнтність – це поєднання особистісного психологічного ресурсу людини із позитивними чинниками соціального середовища, які у взаємозв'язку та взаємодії не тільки пом'якшують або взагалі нівелюють вплив несприятливих подій та пережитого травмуючого досвіду, а ще й стають основою для психологічного зростання особистості.

В українському науковому середовищі виявлено неузгодженість на дефініційному рівні щодо перекладу поняття "resilience", що в свою чергу, ускладнює вербалізацію рельєфу резильєнтності. На сьогоднішній день при перекладі психологічного поняття "resilience" українською використовується наступний синонімічний ряд: стійкість, психологічна пружність, життєстійкість, стресостійкість, життєздатність, здатність до позитивної адаптації, властивість відновлюватись та зростати після травматичного досвіду, особистісна ресурсність, здатність до гнучкої саморегуляції.

Сформулюємо основні висновки щодо характеристики конструкту резильєнтності, яка є визнаною та прийнятою переважною більшістю науковців, як зарубіжних, так і вітчизняних:

1. Резильєнтність розрізняється по типам – психічна резильєнтність, фізична, емоційна та соціальна резильєнтність.

2. Резильєнтність не є вродженою властивістю. Рівень резильєнтності може змінюватись із часом, в той же час її можна розвивати протягом всього життя, тобто це динамічний процес. Рівень резильєнтності особистості може бути різним у різних сферах її життя.

3. Особистісні внутрішні ресурси резильєнтності – емоційна саморегуляція, гнучкість мислення, успішна адаптація, духовні смисли, інтернальний локус контролю, інтелект, цінності та сенси життя.

4. Зовнішні чинники резильєнтності – соціальна мережа підтримки, культура соціуму, контекст взаємодії, матеріальний та освітній ресурс.

5. Ознаки ефективної резильєнтності особистості – проактивна поведінка, впевненість, добре розвинені копінг стратегії, відповідальність, самовладання, оптимізм, самоставлення.

6. Резильєнтність завжди оцінюється постфактум, тобто після впливу травмуючих подій чи стресів, як результат подолання, адаптації, відновлення та зростання. На сьогоднішній день немає методик вимірювання резильєнтності, за допомогою яких можна дізнатись напевно рівень стійкості особистості на майбутнє, оскільки кожен контекст порушення біопсихофізичного гомеостазу людини є унікальним.

Базуючись на проведеному аналізі та синтезі інформації, можна дійти висновку, що інтернальна спрямованість локусу контролю особистості є невід'ємною складовою успішного подолання життєвих негараздів та стрес факторів. Інтернальність, на відміну від екстернальності, підтримує впевненість особистості у власних силах та дає опору для конструктивного виходу із життєвих криз.

Результати нашого емпіричного дослідження, проведеного на базі вибірки діючих військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України, підтвердили, що інтернальний локус контролю особистості являється важливою характеристикою у формуванні конструкту резильєнтності комбатантів. За результатами Методики "Локус контролю" (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової) інтернальний локус контролю виявили 63% учасників від загальної вибірки, тобто екстернальну спрямованість має лише кожен третій учасник вибірки. Аналіз рівня резильєнтності військовослужбовців-комбатантів через призму стресостійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) та емоційної регуляції (Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF) показав, що інтернали мають значно вищі показники результатів в обох методиках, а саме:

1) серед опитаних групи інтерналів не виявлено жодного учасника із низьким або нижчим за середній рівнем резильєнтності, на відміну від групи

екстерналів, де цей показник проявився у 15% та 12% опитаних відповідно. Високий рівень резильєнтності показали 57% опитаних групи інтерналів, а в групі екстерналів цей показник становить лише 18%. Переважна більшість екстерналів зосередилась на середньому (29%) та вищому за середній (26%) рівнях резильєнтності, що в групі інтерналів відповідає 10% та 33% відповідно;

2) високий показник рівня емоційної регуляції в групі інтерналів мають 64% опитаних, в групі екстерналів цей показник становить 44%. Середній показник рівня емоційної регуляції розподілився в групах практично однаково – 36% та 35%, а от на низькому рівні виявлені значні відмінності: серед інтерналів цей показник є нульовим, серед екстерналів сягає 21%.

Кореляційний аналіз показав статистично значимі зв’язки спрямованості локусу контролю з рівнем резильєнтності військовослужбовців-комбатантів Збройних Сил України. Інтернальність прямо пов’язана із рівнем резильєнтності. Показник кореляційного аналізу екстернальності з емоційною регуляцією виявив обернену залежність досліджуваних характеристик, тобто чим вищий показник екстернальної спрямованості, тим нижчим є рівень емоційної регуляції військовослужбовців-комбатантів.

Відтак, можна впевнено стверджувати, що військовослужбовці-комбатанти Збройних Сил України з інтернальною спрямованістю, на відміну від екстерналів, демонструють вищу емоційну регуляцію та стресостійкість, а значить мають вищий рівень резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді. Київ, 2022. 220 с.

2. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.

4. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Вип. 64. 2021. С. 62-81. URL: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04] (дата звернення 27.08.2024)

5. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. Вип. № 8-9. 2008. С. 47-51.

6. Журавльова Н. Ю., Гурлєва Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1. 2023. С. 190-197.

7. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження локусу контролю студентів з негативними психічними станами. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. № 2, Т. 2. 2019. С. 63-68.

8. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. Вип. 14. 2020. С. 110-116. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17

9. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2023. 25 с.

10. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., Вип. 14. 2018. С. 26–64.

11. Лєсніченко Н.П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2021. 216 с. URI: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9506 (дата звернення: 06.09.2024)

12. Максименко Ю. Б., Хімович Д. П. Локус контролю військовослужбовців в міжособистісних стосунках. *The XIX International Scientific and Practical Conference «Actual methods of development of science and education»*, USA. 2023. P. 336.

13. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

14. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

15. Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-353-8-12

16. Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).07 (дата звернення: 29.08.2024)

17. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

18. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська та ін.; за заг. ред. Ю.Ю. Чистовської, О.В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

19. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

20. Сак Л.В., Федотова З.В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Вип. № 21. 2023. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05

21. Скворчевська Є. Особливості локусу контролю у студентів агрономів. *Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoly Technicznej w Katowicach*. Вип. №13. 2021. С. 145-158. DOI: 10.54264/0014

22. Соціально-психологічні проблеми становлення суб'єкта економічної соціалізації : монографія / Т.В. Говорун, Н.М. Дембицька, І.К. Зубіашвілі та ін. ; за наук. ред. В.В. Москаленко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 208.

23. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

24. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2018. 160 с.

25. Ткалич М. Г. Емоції та резильєнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології.* Вип. №2 (29). 2023. С. 70-77. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8

26. Українське суспільство : моніторинг соціальних змін. *Збірник наукових праць*. Вип. 7 (21). Київ, 2020. 644 с.

27. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8

28. Федотова З. Психічне здоров’я студентів медиків в умовах пандемії COVID-19. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 4. DOI: 10.26766/pmgp.v8i4.502

29. Філоненко В.М., Нечітайло І.С. Злочинці-рецидивісти: психологічна характеристика: монографія. Харківський національний університет внутрішніх справ. Івано-Франківськ: Фоліант, 2022. 244 с.

30. Хижняк О. А. Локус контролю у становленні особистості захисника країни. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 135-138.

31. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с. URI: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362 (дата звернення: 20.07.2024).

32. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73) № 1. 2023. С. 35-41

33. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

34. Чудакова В. П. "Локус контролю" як складова інтегральної характеристики "самоусвідомлення себе як професіонала" – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Вип. № 3. 2014. С. 61-73.

35. Шамне А. В. Психологічні новоутворення як проблема вікової психології : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2005. 210 с.

36. Школіна Н. В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. Вип. №2. 2020. С. 66–72. DOI: https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236

37. April A. K., Dharani B., Peters K. Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being. 2012. URL: http://dx.doi.org/10.5539/res.v4n2p124 (дата звернення 02.10.2024)

38. Bonanno A. G. The resilience paradox. Department of Counseling and Clinical Psychology, Teachers College, Columbia University. New York, 2021. DOI:: https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642 (дата звернення: 09.02.2024).

39. Bonanno A. G., Westphal M. J. The three axioms of resilience. *Trauma Stress.* 2024. Vol. 37, No 5. P. 717-723. DOI: 10.1002/jts.23071.

40. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, No 6. P. 1019–1028. DOI:: https://doi.org/10.1002/jts.20271

41. Castro J. A., Kelly J., Shih M. Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and Teacher Education*. 2010. Vol. 26. P. 622–629. DOI:10.1016/j.tate.2009.09.010

42. Charaka R., Byllesbyb M. B., Fowlerc J. C., Sharpd C., Elhaie D.J., Fruehf B. C. Assessment of the revised Difficulties in Emotion Regulation Scales among adolescents and adults with severe mental illness. *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 279. P. 278–283.

43. Connor M. Kathryn, Davidson R.T. Jonathan. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. Vol. 18. 2003. P. 76–82.

44. Evans R., Evans L. Building resilience in mission. All Nations Christian College. URL: https://globalconnections.ams3.digitaloceanspaces.com/files/IHR_forum_event_may_2016_-_building_resilience_paper.pdf (дата звернення: 11.08.2024).

45. Herrman H., Stewart E. D., Diaz-Granados N., Berger L.E., Jackson B., Yuen T. What is resilience? *Canadian Journal Psychiatry*. Vol. 56, No 5. 2011. P. 258-265. DOI: 10.1177/070674371105600504

46. Kaufman A. E., Xia M., Fosco Gr., Yaptangco M., Skidmore R. Ch., Crowell E. S. The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Psychopathol Behav Assess.* Vol. 38. 2016. P. 443–455. DOI 10.1007/s10862-015-9529-3

47. Luthar S. Suniya. Resilience and Vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities. Cambridge University Press. 2003. 608 c.

48. Marazziti D., Fantasia S., Palermo S., Arone A., Massa L., Gambini M., Carmassi C. Main Biological Models of Resilience. *Clinical Neuropsychiatry*. Vol. 21, No 2. 2024. P. 115–134. DOI: 10.36131/cnfioritieditore20240201

49. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development.* Vol. 85, No 1. 2014. P. 6–20.

50. McEwen S. B. In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity. New York: Academy of Sciences. Vol. 1373, No 1. 2016. P. 56–64.

51. Peng S. Understanding Resilient Students. The Use of National Longitudinal Databases. *Challenges and Prospects*. London: Routledge, 1994. P. 73-84.

52. Rirkin M., Hoopman M. Moving beyond risk to resiliency. MN: Minneapolis Public School. *Psychology*. 2017. Vol.8, No.1.

53. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. Vol. 5. 2014. P. 1-14.

54. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. R. Kalisch, D.G. Baker, U. Basten, M.P. Boks, G.A. Bonanno and others. *Nature human behaviour*. Vol. 1, No 11. 2017. P. 784-790.

55. Trussell P.R. Promoting school-wide mental health. *International Journal of Special Education.* Vol. 23, No 3. 2008. URL: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ833691.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

56. Wolin S. J., Wolin S. The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Resilient_Self.html?id=7UF3-Wjg4SoC&redir_esc=y (дата звернення: 17.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, CD-RISC-10» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) у адаптації Школіної Н. В., Шаповал І.І., Орлової І.В., Кедик І.О. та Станіславчук М. А.

Інструкція: Буль ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

0 = зовсім невірно

1 = дуже рідко вірно

2 = іноді вірно

3 = часто вірно

4 = майже завжди вірно

№	Твердження	Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
1	Я можу адаптуватися до змін.	0	1	2	3	4
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	0	1	2	3	4
3	Я намагаюсь підходити з гумором до проблем, що виникають.	0	1	2	3	4
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	0	1	2	3	4
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	0	1	2	3	4
6	Я вважаю, що можу досягати своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	0	1	2	3	4
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності	0	1	2	3	4

	зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	0	1	2	3	4
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	0	1	2	3	4
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	0	1	2	3	4

Підрахуйте бали у кожному стовпчику.

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC.

Додаток Б

Шкала труднощів емоційної регуляції DERS-SF (Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form, DERS-SF, Kaufman and others)

Інструкція. Нижче Ви знайдете твердження про те, як можна справлятися зі своїми почуттями. Будь ласка, вкажіть, наскільки часто ці твердження стосуються Вас, позначивши відповідну цифру після кожного твердження.

1. Я звертаю увагу на те, як я себе почуваю
2. Я не маю уявлення про те, як я себе почуваю
3. Мені важко розібратися в своїх почуттях
4. Мене хвилює те, що я відчуваю
5. Я буваю розгублений (-а) через те, що я відчуваю
6. Зазвичай я визнаю свої емоції, коли я засмучений (-а)
7. Коли я засмучений (-а), мені стає соромно за свої почуття
8. Коли я засмучений (-а), мені важко виконувати роботу
9. Коли я засмучений (-а), я втрачаю контроль над собою
10. Коли я засмучений (-а), я очікую, що в кінцевому підсумку буду почувати себе дуже погано
11. Коли я засмучений (-а), мені важко зосередитися на інших речах
12. Коли я засмучений(-а), я відчуваю провину за свої почуття
13. Коли я засмучений(-а), мені важко зосередитися
14. Коли я засмучений(-а) , мені важко контролювати свою поведінку
15. Коли я засмучений (-а), я не вірю, що можу щось зробити, щоб відчути себе краще
16. Коли я засмучений (-а), я дратуюся через те, що почуваюся таким чином
17. Коли я засмучений (-а), я втрачаю контроль над своєю поведінкою
18. Коли я засмучений (-а), мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще

Варіанти відповідей:

Майже ніколи (0-10%)

Іноді (11-35%)

Приблизно половину часу (36-65%)

Більшість часу (66-90%)

Майже завжди (91-100%)

Ключі: DERs Translation

Стратегії: 10. 15. 18.

Неприйняття: 7. 12. 16.

Імпульс: 9. 14. 17.

Цілі: 8. 11. 13.

Обізнаність: 1. 4. 6.

Ясність: 2. 3. 5.

Додаток В

Методика “Локус контролю” (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової)

Інструкція. Вам будуть запропоновані висловлювання людей про життя. Ви можете погодитися з ними або ні. Якщо вважаєте приблизно так само, то поставте на аркуші для відповідей поруч із номером висловлювання відповідь “так” або знак “+”. Якщо не погоджуєтеся, то ставите поряд із номером відповідь “ні” або знак “–”.

Текст опитувальника

1. Просування по службі залежить не стільки від здібностей і зусиль людини, скільки від вдалого збігу обставин.

2. Більшість розлучень відбувається через те, що подружжя недостатньо намагалося пристосуватися одне до одного.

3. Помилково думати, що хвороба – це випадковість, а якщо вже довелося захворіти, то нічого не зробиш.

4. Самотніми стають саме ті люди, які не виявляють цікавості та дружелюбності до оточення.

5. Здійснення моїх бажань дуже часто залежить від везіння чи невезіння.

6. Марно намагатися завоювати симпатію людей, якщо в них склалася про вас упереджена думка.

7. Зовнішні обставини, наприклад батьки та добробут, впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємини між подружжям.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на події, які відбуваються зі мною.

9. Мої оцінки в навчанні більше залежали від випадковості, наприклад від настрою педагога, ніж від мене самого.

10. Я складаю плани на майбутнє і знаю, що можу їх здійснити.

11. Те, що зі сторони здається удачею або везінням, найчастіше є наслідком тривалої цілеспрямованої діяльності.

12. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити стосунки вони все одно не зможуть.

13. Те хороше, що я роблю, зазвичай позитивно оцінюється іншими.

14. Думаю, що випадок або доля відіграють не дуже важливу роль у моєму житті.

15. Я намагаюся не планувати далеко наперед, бо все залежить не від мене, а від того, як складаються обставини.

16. У випадку конфлікту я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

17. Життя більшості людей головним чином залежить від збігу обставин.

18. Для мене краще таке керівництво, з яким я повинен самостійно вирішувати, як виконати ту чи іншу роботу.

19. Гадаю, що сам по собі спосіб життя не є причиною хвороб.

20. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добиватися успіху у своїй справі.

21. Остаточно за погане керівництво й організацію відповідальні всі люди, які там працюють, а не тільки керівник.

22. Я частіше відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках, які склалися з близькими.

23. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.

24. На підростаюче покоління впливає так багато різних факторів, що зусилля батьків із виховання своїх дітей частіше виявляються марними.

25. Практично все, що зі мною трапляється, результат моїх дій.

26. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

27. Людина, яка не змогла досягти успіхів у роботі, мусить примиритися з тим, що вона погано організувала свою діяльність.

28. Я можу домогтися від людей, які мене оточують, того, що я хочу.

29. Причиною моїх неприємностей і невдач дуже часто були інші люди.

30. Дитину можна зберегти від застуди, якщо її правильно одягати і правильно доглядати.

31. У складних обставинах я вважаю розумнішим очікувати, доки проблеми вирішаться самі собою.

32. Успіх, як правило, є результатом тривалої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

33. Щастя моєї родини залежить більшою мірою від мене, ніж від когось іншого.

34. Часто мені буває важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

35. Я приймаю рішення і дію самостійно, не очікуючи допомоги від інших і не покладаючись на долю.

36. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

37. У спілкуванні з людьми часто трапляються такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за великого бажання.

38. Здібні люди, які не реалізували свої можливості, мусять звинувачувати в цьому лише себе.

39. Більшість моїх успіхів були б зовсім неможливі без суттєвої допомоги інших людей.

40. Практично всі невдачі в моєму житті відбуваються від мого незнання, невміння або лінощів.

Обробка та інтерпретація результатів

Перший етап обробки передбачає підрахунок балів за ключем. Для правильного його використання слід дотримуватися такого алгоритму.

1. Номери питань, які збігатимуться з ключем за шкалою “Інтернальність загальна” (Із), обводяться. Загальна кількість обведених номерів питань і є “сирим” балом за шкалою Із.

Із – Інтернальність загальна:

“+”: 2, 3, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 35, 38, 40.

“–”: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 34, 36, 37, 39.

2. Для підрахування балів за іншими шкалами слід підрахувати кількість обведених номерів питань із тих, що належать до шкали, за якою проводиться обчислення. Ця кількість обведених номерів за кожною шкалою і буде “сирим” балом за шкалою.

3. За деякими шкалами немає безпосереднього підрахунку (Ссзв, Іп, Ім, Оа). Бали за ними підраховуються шляхом додавання або віднімання балів за іншими шкалами, що змістовно до них належать.

ж – інтернальність у судженнях про життя взагалі:

1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 38.

я – інтернальність в описі особистого досвіду:

5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 39, 40.

Ід – інтернальність у сфері досягнень:

1, 5, 11, 13, 23, 28, 32, 33.

Ін – інтернальність у сфері невдач:

4, 16, 20, 27, 29, 36, 38, 40.

Ссзв – схильність до самозвинувачення:

Ссзв=Ін–Ід.

Іп – інтернальність у професійній діяльності:

Іп=пс+пп.

пс – професійно-соціальний аспект інтернальності:

1, 9, 13, 18, 21, 26, 28, 36.

пп – професійно-процесуальний аспект інтернальності:

15, 27, 31, 32, 35, 37, 38, 40.

Ім – Інтернальність у міжособистісному спілкуванні:

Ім=мк+мв.

мк – компетентність у сфері міжособистісних стосунків:

6, 22, 23, 24, 26, 29, 34, 37.

мв – відповідальність у сфері міжособистісних стосунків:

2, 4, 7, 12, 13, 16, 21, 33.

Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків:

2, 4, 7, 12, 16, 22, 33, 37.

Із – інтернальність у сфері здоров'я:

3, 8, 14, 17, 19, 25, 30, 31.

4. Бали за шкалою "Заперечення активності" підраховуються двома способами. Перший є традиційним для будь-якого опитувальника, коли підраховується кількість збігів із ключем, інший – опосередкований, коли бал обчислюється через бали за іншими шкалами (дт, дс).

За – заперечення активності (ключі до Оа протилежні Іо):

За: "+" 1, 6, 15, 17, 22, 24, 26, 37;

"–" 10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40.

За = 16 – (дт + дс).

дт – готовність до діяльності, що пов'язана з подоланням труднощів:

1, 6, 15, 17, 22, 24, 26, 37.

дс – готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї: 10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40.

Далі бали за шкалою "Загальна інтернальність" переводять у стени (табл. 2.22). За іншими шкалами переведення у стени не здійснюється, бо переведення восьмибальної шкали в десятибальну розмиває результати, знижує їх точність. Переведення у стени результатів методики "РСК", на основі якої розроблялася ця методика, було зумовлене сильним зсувом результатів за вибіркою в бік інтернальності. Авторам цієї методики вдалось уникнути цього зсуву і тому об'єктивної необхідності в переведенні "сирих" балів у стени немає.