

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ЯК ЗДАТНІСТЮ
ДО ВІДНОВЛЕННЯ**

здобувачки Береженної Олени Юріївни _____

Науковий керівник: к.психол.н., доц.

_____ Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.
_____ Марина АРТЮШИНА

Київ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	7
1.1. Тлумачення поняття «резильєнтності» в психологічній науці.....	7
1.2. Зв'язок психічних властивостей з резильєнтністю особистості.....	15
1.3. Резильєнтність як здатність військовослужбовців відновлюватися.....	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2 АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «PHYSICAL RESILIENCE INSTRUMENT FOR OLDER ADULTS (PRIFOR)» (FANG-WEN HU, CHENG-HAN LIN, FANG-RU YUEH, YU-TAI LO& CHUNG-YING LIN) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ	21
2.1. Організація проведення адаптації методики.....	21
2.2. Перевірка внутрішньої структури методики, надійності та валідності.....	26
2.7. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм).....	37
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ЯК ЗДАТНІСТЮ ДО ВІДНОВЛЕННЯ.....	44
3.1. Організація та методика проведення дослідження.....	43
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	50
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження феномену резильєнтності як здатності до відновлення є актуальним особливо зараз, адже ми живемо в складні часи, повномасштабної війни, яка спричиняє хронічний стрес, емоційні та фізичні травми. У зв'язку з такими обставинами, як ніколи, виникає питання збереження психологічного здоров'я наших військовослужбовців, які щохвилини перебувають в психологічному і моральному потрясінні та як титани захищають країну та життя кожного українця. Нажаль, війна висуває суворі вимоги не лише до стратегій ведення військових дій, а й до ментального та психологічного ресурсу військовослужбовців. Людський фактор відіграє важливу роль у досягненні військовослужбовцями поставлених завдань. Саме тому перед фахівцями в галузі психології актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні особливостей резильєнтності як важливої здатності відновлюватися після стресових та травматичних подій.

Феномен резильєнтності у психології досліджували багато закордонних науковців: К. Болтон, Е. Вернер, Дж. Девідсон, К. Коннор, Ж. Ледесма, Ф. Лозель, Ф. Лютанс, Р. Ньюман, Г. Річардсон, К. Чері, Д. Хелерстейн, С. Хешмат та інші. Серед українських науковців слід виділити: Є. Божок, К. Гуцол, А. Клочко, В. Клочкова, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Ларіна, Н. Лозінська, В. Мороз, С. Пирожков, І. Пішко, Т. Титаренко, Н. Хамітов, О., Чиханцова тощо.

Отже, виходячи з вище зазначеного, можна сказати, що тема дослідження є актуальною, доцільною та важливою для написання кваліфікованої магістерської роботи, оскільки на сьогоднішній день існує недостатньо досліджень, які би визначали взаємозв'язок особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю відновлюватися після важких та травмуючих ситуацій.

Метою дослідження є аналіз та систематизація наукових праць щодо особливостей резильєнтності у військовослужбовців, а також здійснення емпіричного дослідження для виявлення взаємозв'язку особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення.

Мета дослідження досягається через вирішення наступних завдань:

- 1) здійснити аналіз наукової літератури щодо феномену «резильєнтності» та особливостей резильєнтності у військовослужбовців;
- 2) адаптувати англomовну методику «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR) (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-Ru Yueh, Yu Tai Lo & Chung-Ying Lin) на українській вибірці (військових);
- 3) провести емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення.

Об'єктом дослідження є резильєнтність як здатність до відновлення у військовослужбовців.

Предметом дослідження є взаємозв'язок особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення.

Методи дослідження

У процесі виконання роботи для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

– *емпіричні*: «Physical resilience instrument for older adults (prifor)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-Ru Yueh, Yu Tai Lo & Chung-Ying Lin); методики для оцінки адаптації: «Особистісні ресурси» (О.В. Савченко, С.А. Сукач); «Шкала стресостійкості Конон-Девідсон (CD-RISC-10)» (адаптація Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук);

«Навчена ресурсність» (адаптація Б.В. Бірона); методики для визначення особистісних властивостей військовослужбовців: «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін та інші, адаптація Колесніченко Л.А., Береженна О.Ю.; Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire – HSQ) Р. Мартіна (адаптація: Скворцов С.Ю., Зайва О.О.); Шкала сприйняття значущості життя Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg, 2015); Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B (В. Шутца 1966) – в адаптації О. О. Рукавішнікова; Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла; Шестипунктний опитувальник вдячності (The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)) Майкла Е. Маккалоу, Роберт А. Еммонса, Джо-Енн Цангата.

– *математико-статистичні*: процедури визначення рівня дискримінативності за δ (дельта) коефіцієнтом Фергюсона, конфірматорний факторний аналіз (комп'ютерна програма «STATISTICA 10.0» SPSS 26), перевірка надійності-узгодженості за альфа Кронбаха, кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона, t-критерій Ст'юдента для незалежних вимірів, процедура перевірки нормального характеру розподілу даних М. Плохинського.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- проаналізовані підходи до визначення поняття «резильєнтності», його ознаки, компоненти та типи;
- запропоноване визначення феномену резильєнтності як здатності до відновлення;
- встановлено, що дослідження резильєнтності військовослужбовців є потрібним та важливим у наших реаліях;
- проведені заходи адаптації на українській вибірці англomовної методики «Physical resilience instrument for older adults (PRIFOR)» (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin та інші), що дозволяє використовувати її як інструмент діагностики прояву психологічної резильєнтності;

– емпірично підтверджено, що резильєнтність має значимі кореляційні зв'язки із гумором, значущістю життя, міжособистісними відносинами, ясністю Я-концепції та гумором.

Апробація результатів наукового дослідження. За результатами дослідження надрукована наукова стаття та тези:

1. Колесніченко Л. А., Береженна О. Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С. 34-46. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>.

2. Береженна О. Ю. Взаємозв'язок резильєнтності з особистісними властивостями особистості. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації» (30 листопада 2023 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана)*.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 найменувань та 7 додатків. У дослідженні вміщено 22 таблиці. Основний зміст викладено на 79 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Тлумачення поняття «резильєнтності» в психологічній науці

Резильєнтність – це поняття, яке застосовують в різних сферах, але історично воно з'явилося у фізиці, що означало властивість матерії, яка здатна під дією інших матеріалів відновити свій минулий стан та форму після будь-яких змін.

На сьогоднішній день даний термін активно використовують у багатьох сферах, що стосується психології, медицини, соціальної роботи та інших наук, які розглядають резильєнтність як здатність до відновлення та нормального функціонування особистості під час стресових ситуацій.

Закордоном вже доволі довгий період досліджують та вивчають феномен резильєнтності, але вперше даний термін застосували Е. Вернер та Р. Сміт ще у 70-х роках ХХ століття. Вчені використали дане поняття, щоб описати здатність психіки відновлюватися після впливу негативних факторів. Варто сказати, що Е. Вернер та Р. Сміт ввели термін «резильєнтності» у психологію [48].

Наразі, у сучасній науці, резильєнтність розглядається за трьома вимірами: 1) властивість особистості як здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон) [28], 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон) [43] та 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон [25], Р. Ньюман) [41].

Сьогодні не існує єдиного визначення поняттю «резильєнтності», так, найчастіше його визначають як: здатність психологічно відновлюватися; повертатися до стабільного стану після негараздів; психологічна стабільність попри важкі життєві події; гарне відновлення після хвороб і травм; позитивний психічний стан, що допомагає адаптовуватися під час проблем; нормальне функціонування організму в стресових ситуаціях; особистісні

якості, що допомагають людині зростати у складних обставинах; здатність психіки до гнучкості, щоб пристосовуватися до змін.

А. Клочко у своїй роботі описує резильєнтність як здатність людини відновитися після важких кризових подій як на психічному, так і на фізичному рівні, а також прийняти будь-які, навіть негативні, сценарії розвитку подій для власного особистісного зростання [11, с. 193].

К. Коннор, Дж. Девідсон впевнені, що резильєнтність – це важливі особистісні якості, що допомагають особистості зростати під час важких та несприятливих подій, а також роблять її більш стійкою до стресу та стресових ситуацій [28].

Г. Річардсон вбачає в резильєнтності процес долання життєвих проблем, особистих негараздів, труднощів, стресових подій, таким чином, що відбувається зміцнення захисних механізмів [43].

К. Болтон трактує дане поняття як важливий набір захисних механізмів та факторів, що оберігають особистість від втрати адаптації через вплив стресогенних факторів [25].

Р. Ньюман розглядає резильєнтність як здатність особистості адаптовуватися перед стресовими подіями, хворобами, травмами, емоційно та фізично важкими ситуаціями та життєвими негараздами [41].

Ж. Ледесма теж описує резильєнтність як здатність, а саме як здатність людини прийти до тями після важкого періоду в житті, різних проблем, негараздів, нещастя та повернутися до звичного життя [34].

Ф. Лютанс у своїй роботі інтерпретує поняття «резильєнтності» як спроможність людини відновитись після життєвих негараздів, проблем, стресу, невдач та навіть певних позитивних подій [36].

Т. Титаренко та Т. Ларіна зазначають, що резильєнтність виступає як особистісний потенціал, який дає поштовх ефективному саморозвитку кожній особі у морально важких ситуація, стресових подіях та небезпечних життєвих умовах [22].

В свою чергу, такі дослідники як С. Пирожков, Є. Божок, Н. Хамітов зазначають, що: «Резильєнтність – це складна, комплексна, динамічна та багатовимірна риса особистості, яка допомагає людині стабільно функціонувати як на психічному, так і на фізичному рівнях не піддаючися впливу руйнівних подій та ситуацій та при цьому зберігати та відчувати позитивні емоції й сприймати усе як власний досвід» [16].

Також, науковці описуючи поняття «резильєнтності» вбачають у ньому насамперед психологічний сенс, який характеризується як здатність особистості боротися та адаптовуватися до травматичних, важких й стресових подій [16].

Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов та О. Бойко у своїй роботі розглядають резильєнтність як здатність особистості та соціальної спільноти зменшити вплив різних складних катастроф та зробити соціальні та психологічні наслідки для суспільства не такими важкими та травмуючими через підключення власних ресурсів [9].

Розглядаючи різні тлумачення поняття «резильєнтності» варто також навести трактування науковиці, кандидата психологічних наук Г. Лазос, яка пов'язує резильєнтність із здатністю психіки відновлюватися після негараздів, травм, хвороб та складних життєвих ситуацій [15, с.27].

Розглядаючи дане поняття, для більш змістовного і точного розуміння, нам варто ознайомитися з його ознаками.

Так Г. Лазос виділяє такі характеристики резильєнтності:

- це біопсихосоціальний феномен, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні хвилювання та є природним наслідком багатьох процесів розвитку на протязі деякого часу;
- має динамічний характер;
- розглядається як системне, багатовимірне поняття;
- пов'язана зі здатністю особистості відновлюватися після негараздів, травм, хвороб та складних життєвих ситуацій;

- розглядається як характеристика індивіда залежно від предмета дослідження та фокусу уваги;
- залежить від великої кількості як внутрішніх так і зовнішніх чинників;
- відіграє одну з головних ролей у спроможності та формуванні посттравматичного особистісного зростання [15].

На думку науковця К. Чері, особистості у яких яскраво виражена резильєнтність зазвичай можуть мати різні характеристики, тому важливо проаналізувати деякі його ознаки:

1) менталітет уцілілого: особистості, які демонструють витривалість, зазвичай, ототожнюють себе із людьми, які вижили. Такі особи впевнені, що у будь-яких небезпечних та складних ситуаціях вони не «опустять руки», а будуть продовжувати діяти допоки не досягнуть бажаного;

2) ефективна емоційна регуляція: люди із яскраво вираженою резильєнтністю здатні керувати своїми емоціями, вони добре розуміють, що такі негативні емоції як страх, гнів, апатія є тимчасові та ними можна керувати;

3) відчуття контролю: резильєнтні особистості мають сильно виражений внутрішній локус контроль, тому знають й відчувають, що своїми діям та вчинками можуть впливати на результат та хід подій;

3) навички вирішення проблем: стикаючись із проблемами, особистості із вираженою резильєнтністю раціонально підходять до її вирішення та ситуації, що склалася;

4) співчуття до себе: це дуже важлива ознака резильєнтності, що означає самоприйняття та співчуття до себе, а також ставлення до себе з добротою та теплом;

5) соціальна підтримка: особистості із вираженою резильєнтністю розуміють важливість підтримки соціуму, близьких людей та друзів, таким особам важлива підтримка і вони можуть по неї звернутися, коли відчувають у цьому необхідність [27].

Варто також звернути увагу на компоненти резильєнтності, так наприклад Д. Хелерстейн виділяє такі:

1) оптимізм: особистості, які оптимістично дивляться на навколишній світ та різні ситуації є більше резильєнтними, адже вони вміють зберігати оптимізм у важких та на перший погляд безвихідних ситуаціях, позитивно налаштовані на майбутнє та радіють сьогоденню;

2) альтруїзм: резильєнтні люди дуже часто знімають особистий стрес та підвищують самоєфективність за допомогою підтримки та допомоги іншим людям, дана діяльність дає їм енергію та заряджає на нові звершення;

3) моральність: особистості із стійкими моральними цінностями та переконаннями про добро і зло зазвичай легко справляються та проходять реабілітацію;

4) віра і духовність: у протиборстві із негараздами, люди часто покладаються та знаходять опору у власній вірі, яка робить їх сильнішими та стійкими;

5) почуття гумору: особистості із здоровим почуттям гумору вміють посміятися над своїми помилками та набагато легше оговтуються від важких часів;

6) соціальна підтримка: особистості, які відчують підтримку з боку рідних людей та соціуму, мають важливі соціальні зв'язки, як правило, мають більше ресурсів та можливостей пройти реабілітацію після важких життєвих негараздів швидше та отримати позитивні результати;

7) готовність людини зустрітись зі власним страхом: особистості, які готові зустрітись та дати відпір своєму страхові, які діють, виходять із зони комфорту, швидше долають життєві виклики та особистісно зростають;

8) сенс та мета: люди, які відчують свою особливу місію і вміють знаходити різні сенси власного життя, скоріше реабілітуються від неспіху, розчарувань, травм та хвороб;

9) освіта: резильєнтність можна розвивати та тренувати, а для цього найкраще підійде освіта як безперервний процес самовдосконалення[30].

У психологічній науці наразі існує декілька моделей резильєнтності. Під моделлю резильєнтності особистості розуміють систему стійких позитивних якостей, рис, можливостей та ресурсів людини, які допомагають їй повернутися до нормального фізичного, психічного та емоційного функціонування після травм, хвороб, стресових, надзвичайних та травматичних подій.

Дослідники P. J. Rossouw і J. G. Rossouw опираючись на нейробіологічну модель, створили власну модель резильєнтності особистості, що включає шість компонентів (PR6):

1. Бачення, що складається із само ефективності та формування мети й цілей. Вчені вважали, що формування довгострокових цілей та розуміння власної мети взаємопов'язано із позитивним налаштуванням на майбутнє.

2. Спокій, що включає емоційну регуляцію та здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати та реагувати на внутрішні та фізичні сигнали.,

3. Впертість, що опирається на завзятість і витривалість.

4. Міркування, що включає набір когнітивних рис вищого порядку, таких як здатність вирішувати проблеми, винахідливість і особистісний ріст через труднощі.

5. Співпраця, що базується на психосоціальній взаємодії, а саме взаємопідтримка, взаємодопомога, симпатія та гумор.

6. Здоров'я, що стосується саме фізіологічного здоров'я особистості. Автори моделі зосереджуються на «гігієні здоров'я» та вважають, щоб підтримувати резильєнтність, особистість має не забувати та дотримуватися здорового харчування, режиму сну та виконувати фізичні вправи, щоб підтримувати роботу гіпокампу, когнітивних процесів та пам'яті [44].

С. Хешмат визначає резильєнтність як психологічну здатність адаптовуватися до стресових подій та відновлюватися після несприятливих ситуацій. Вчений підкреслює, що резильєнтність – це активізація ресурсів та власних можливостей для створення кращого майбутнього після стресових та травматичних подій [31].

Також, С. Хешмат зазначає такі компоненти структури резильєнтності [31]:

1. Наявність важливої мети. Особистості із вираженою резильєнтністю знаходять власне життєве покликання у тому, що визначає їхній сенс життя. Важлива життєва мета може викликати тривогу та спричинити стрес, але в довгостроковій перспективі вона має сенс (до прикладу це може бути підготовка до важливої події, духовний розвиток, підвищення кваліфікації, виховування дітей та ін.). Особи, які мають власну життєву мету та усвідомили сенс свого існування, як правило, відчують менше тривоги та більш гнучкі є до стресу [29].

2. Самовпевненість. Для того, щоб бути резильєнтною особистістю має бути стійкою, гнучкою та креативною. Ці навички допомагають індивідові розглядати велику кількість різних точок зору та припущень, щоб в першу чергу не стати заложником своїх щоденних, безперервних думок. Як наголошує С. Любомирський (2013), для того, щоб жити добре після розлучення, потрібно не тільки розлучитися з чоловіком та зі своїм минулим, а й залишити себе в тому минулому [37].

3. Когнітивна гнучкість. Особистості у яких розвинена резильєнтність мають гнучке мислення та реагування на стрес. Такі особи приймають реальну ситуацію та здатні переносити стресові події та складні життєві ситуації.

4. Особистісне зростання внаслідок страждання. Особистості із яскраво вираженою резильєнтністю після переживання стресових подій, невдач, життєвих викликів розуміють це як можливість навчитися чомусь новому, вийти із зони власного комфорту та стати сильнішою особистістю.

5. Мужність діяти. Мужність є одним з центральних понять позитивної психології, який допомагає людині подолати життєві негаразди та повноцінно жити. Особистість, яка йде вперед та не звертає увагу на перешкоди, стає внутрішньо сильнішою.

6. Регулювання емоцій. Тільки розвинувши здатність самостійно вирішувати, як трактувати складні життєві ситуації індивід може стати вільним від деструктивних емоцій. Здатність контролювати своїми емоціями та думками сприяє особистому благополуччю.

7. Воля. Це те, що впливає на резильєнтність людини, допомагає формувати свою незалежність від нав'язливості оточуючих та мати свої власні переконання.

8. Соціальна підтримка. Особистості із вираженою резильєнтністю потребують соціальної підтримки та соціальних зв'язках, так як це допомагає їм стати сильнішими та зменшує тривогу [45].

Науковці О. Чиханцова та К. Гуцол оглянувши роботи закордонних колег створили власну модель резильєнтності особистості та виділили такі її складові:

- оптимізм. Особистості у яких наявний здоровий оптимізм впевнено крокують та очікують своє майбутнє;

- соціальні контакти (оточення). Особистості із вираженою резильєнтністю потребують та створюють міцні соціальні зв'язки з оточуючими;

- самопроекування. Резильєнтні особистості виходять із зони власного комфорту, активно діють, щоб досягати поставлених цілей та створювати власне ідеальне майбутнє;

- самоствавлення. Особистості із яскраво вираженою резильєнтністю мають систему стійких уявлень про себе, навколишній світа та відношення інших людей стосовного власного існування та діяльності;

- цілі. Особистості відповідально та розсудливо проектують власне майбутнє та усвідомлено ставлять цілі;

- смисли. Особистості із яскраво вираженою резильєнтністю розуміють власний сенс життя та посвячують своє життя цьому [23, с. 21].

Резильєнтність як важливий психологічний феномен має свої типи, так К. Чері виділяє чотири типи резильєнтності:

- 1) фізична резильєнтність (здатність організму відновлюватися після травм, незгод, хвороб та стресових ситуацій);
- 2) психологічна резильєнтність (здатність особистості адаптуватися до змін та невизначеності);
- 3) емоціональна резильєнтність (здатність зберігати спокій, оптимізм та здоровий глузд під час кризових та стресових ситуацій та керувати своїми емоціями);
- 4) соціальна резильєнтність (здатність окремої особистості та групи в цілому відновлюватися після стресових та складних подій будучи в соціальних зв'язках) [16].

1.2. Зв'язок психічних властивостей з резильєнтністю особистості

Протягом значного періоду науковці вивчають та емпірично досліджують резильєнтність. За усі ці роки закордонні вчені зробили вагомий внесок у розкриття даного поняття. Важливе місце у розумінні такого психологічного феномена як резильєнтність займає дослідження зв'язку психічних властивостей особистості з резильєнтністю.

Вагомий внесок у дослідження кореляційних зв'язків резильєнтності із психологічними феноменами зробили К.Болтон [25] та А.Мастен [39], вчені виявили та описали у своїх роботах такі значимі кореляційні зв'язки між резильєнтністю та позитивними відносинами з навколишнім середовищем, типами прив'язаності, самооцінкою та самоефективністю, захисними механізмами та емоційним інтелектом.

О. Чиханцова та К. Гуцол у своїй роботі «Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19» зазначає, що резильєнтність пов'язана із оптимізмом, соціальним оточенням, особистісним ставленням, із розумінням сенсу власного життя та життєвою ціллю [23].

Дані зв'язки науковці пояснюють так, що особистості із наявним здоровим оптимізмом позитивно налаштовані на власне майбутнє, тому

зосередженні на відновленні власних ресурсів після травматичних подій; для резильєнтних особистостей є важливим бути в соціальному середовищі та створювати соціальні зв'язки із іншими людьми; особистості зі вираженою резильєнтністю мають власне уявлення щодо світу, своїх можливостей та свого Я в цілому; резильєнтні особистості знаходять власне покликання та займаються тією діяльністю, що дає їм сенс життя та свідомо проєктують власне майбутнє й ставлять важливі життєві цілі для реалізації [23].

Вчені С. Лепор та Т.Ревенсон зазначають, що резильєнтність займає одну з головних ролей у здатності особистості до посттравматичного зростання та його формування в цілому [35]. Цю думку підтримують також Р. Тедесчі та Л. Калхун, які у своїх роботах експериментально та емпірично досліджували взаємозв'язок між ПТЗ та резильєнтністю [47]. Дослідження науковців доказало, що між ПТЗ та резильєнтністю існує зворотній значущий зв'язок, тобто чим більша резильєнтність у індивіда тим менші показники ПТЗ. Особистості із високим рівнем резильєнтності мають міцні навички копіngu, але вони не вміють справлятися із негативними наслідками психологічних та психічних травм. Як правило, травматична ситуація та емоційна напруженість дає людині нові можливості для особистісних змін, проте резильєнтна особистість не має внутрішньої мотивації до відчуття нових переживань та отримання нового досвіду [47].

М. Ніето із колегами у своїй роботі досліджували взаємозв'язок резильєнтності із рисами особистості й безнадійністю та отримали такі результати: резильєнтність має прямий значущий зв'язок із такими рисами особистості як екстраверсія, відкритість, привітність, сумлінність та зворотній значущий зв'язок із нейротизмом та безнадійністю [42].

Науковці отримані зв'язки пояснюють тим, що прямий значущий зв'язок резильєнтності з екстраверсією, відкритістю, привітністю та сумлінністю ще раз підкреслюють важливу роль резильєнтності як ефективного механізму боротьби з негаразди, а зворотній значущий зв'язок з нейротизмом, зважаючи на те, що вразливість до стресу є характерною

ознакою цієї риси, свідчить про те, що особи з високим рівнем нейротизму мають відповідно низький рівень резильєнтності, що в свою чергу, може провокувати проблеми з психічним здоров'ям. Щодо зв'язку резильєнтності з безнадійністю, то негативне мислення, орієнтоване на майбутнє, має негативний вплив на резильєнтність [42].

1.3. Резильєнтність як здатність військовослужбовців відновлюватися

Визначивши зміст поняття «резильєнтності» в психологічній науці, можна зробити висновки, що велика кількість науковців, трактують «резильєнтність» як здатність особистості відновлюватися після складних стресових подій, життєвих негараздів, травм та хвороб.

Так науковці, О. Кокун, В. Клочкова, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська у своїй роботі «Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій» визначають резильєнтність як емоційну, розумову, поведінкову та фізичну здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та розквітати в стресових, небезпечних, ризикованих та складних ситуаціях та зростати після поразок [12].

Ф. Лозель теж вивчає та розглядає резильєнтність через здатність до відновлення, під поняттям «резильєнтність» науковець розуміє не лише здатність одного індивіда чи групи людей будувати власне, повноцінне життя, не зважаючи на важкі події та ситуації, це також:

- позитивний наслідок, який людина здобуває у стресових ситуаціях;
- здатність зберегти важливі риси особистості навіть під час небезпечних, важких, стресових та травмувальних подій;
- емоційне, психологічне та фізичне відновлення після стресогених подій та як результат отримання особистісного зростання, що приходить з часом [15].

Варто також наголосити, що достатня кількість науковців та вчених поділяють думку Ф. Лозеля. Вбачають у резильєнтності не тільки здатність

особистості відновлюватися та повертатися до стабільного психологічного стану, але й набувати проактивну поведінку.

Підтвердження даної позиції можна побачити у трактуваннях К. Болтона, який зазначає, що резильєнтною особистістю може бути лише той індивід, який переживши травматичний досвід в результаті отримує особистісне та психологічне зростання, а також проявляє адаптивну поведінку [25].

Науковець та відомий американський психотерапевт Д. Хелерстейн виділяє фізичну та психологічну складові резильєнтності. Психологічна складова резильєнтності включає стресостійкість та оволодіння важливими психологічними техніками, які допомагають розуміти свій психологічний стан, краще переживати стресові події та їхні наслідки. До фізичної резильєнтності відноситься створення та включення в соціальні відносини, процеси соціалізації, усвідомлення власних життєвих сенсів та можливостей у важких моментах життя [30].

Професія військового є дуже важкою, небезпечною та стресовою. Кожного дня виконуючи свої професійні обов'язки військовослужбовці стикаються із різними стресорами, що можуть провокувати розвиток різних психологічних, психічних та фізичних травм.

Проаналізувавши теперішні умови військової служби, можна стверджувати, що у військовослужбовців служба проходить у нестабільній, важкій, емоційно напруженій, страшній та стресовій обстановці, що вимагає від військових стійкості, уважності та нагляду за власною роботою та діями. У бойових діях дана напруженість як правило лише збільшується. Успішність діяльності військового залежить не тільки від професійних вмінь, знань, навичок та кваліфікації військовослужбовця, а й потребує емоційної та психологічної стійкості, здатності відновлювати свої сили після стресових факторів, травм, хвороб тощо, миттєвої реакції, зосередження психічних процесів на важливих моментах, позитивного мислення та віри у свої сили та сили команди в цілому [8].

Безліч проведених досліджень підтверджують той факт, що стрес негативно впливає на людину, на її емоційний, психологічний та фізичний стан, а також руйнує мозкові клітини та мозок в цілому. Коли особистість довгий період часу перебуває під впливом стресових факторів, це викликає збільшення гормональної секреції, а висока гормональна активність викликає неможливість мозку людини створювати нові зв'язки між мозковими клітинами та в результаті мозкова тканина зменшується в тих частинах мозку, що відповідає за мислення, увагу, пам'ять, говоріння, здатність до навчання та емоційне функціонування [13].

Підтверджено та емпірично науковцями доведено, що повноцінне відновлення військових залежить від нейрофізіологічних, соціальних та психологічних факторів. Тому дослідження резильєнтності є дуже важливим феноменом як для загальної адаптації військових так і здатності відновлюватися після небезпечних, стресових та складних ситуацій [13].

Варто підкреслити, що низький рівень вираження резильєнтності у військовослужбовців не завжди впливає на розвиток психопатологічних якостей людини, якщо звичайно військовий не знаходиться під впливом постійних стресових подій. Також, доведено, що дезадаптація та посттравматичні стресові розлади найчастіше виникають у військових саме через переживання досвіду війни, насильство, природні катаклізми та ін. Великий вплив на розвиток психологічних, психічних та соматичних травм у військових залежить від їхнього суб'єктивного сприйняття складених ситуацій, а також їхня інтерпретація [15].

Отже, можна дійти висновку, що резильєнтність як здатність до відновлення після стресових та травмуючи ситуацій є вкрай важливою для військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу можна дійти висновку, що у психологічній науці, резильєнтність розглядається за трьома вимірами: 1)

властивість особистості як здатність долати перешкоди; 2) процес долаючої поведінки та 3) адаптаційно-захисний механізм.

Ми визначаємо резильєнтність як здатність психологічно відновлюватися після стресу, хвороби, фізичної чи психічної травми, у межах індивідуальних можливостей особи, результатом якої є стабілізація психічних станів, підвищення адаптивності до навколишнього світу та віра в майбутнє.

Резильєнтність вивчається та досліджується як багатовимірний феномен, що охоплює позитивне мислення особистості, не зважаючи на негативні життєві події (емоційна складова); психологічну стійкість та компетентне функціонування в стресових та травматичних умовах та опір складним життєвим обставинам й невезінням (когнітивно-поведінкова складова); віра в одужання та бачення сенсів у майбутньому (мотиваційна складова).

Резильєнтність як здатність до відновлення після стресових та травмуючи ситуацій, поранень та хвороб є дуже важливою для військовослужбовців, адже військова служба зазвичай проходить у страшній, стресовій та емоційно напруженій обстановці, що вимагає від військовослужбовців не тільки професійної компетентності та кваліфікації, важливих знань та навичок, а також, емоційної та психологічної стійкості, здатності відновлювати свої сили після стресових та травмуючи подій, миттєвої реакції, зосередження психічних процесів на важливих моментах, позитивного мислення та віри у свої сили.

РОЗДІЛ 2

**АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «PHYSICAL RESILIENCE
INSTRUMENT FOR OLDER ADULTS (PRIFOR)» (FANG-WEN
HU, CHENG-HAN LIN, FANG-RU YUEN, YU-TAI LO & CHUNG-YING
LIN) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ**

2.1. Організація та методика проведення адаптації методики

Адаптація методики проводилась в два етапи. На першому етапі (травень 2023 р.) проводилась дискримінативність тверджень, перевірка внутрішньої структури україномовного перекладу методики, надійності-узгодженості тверджень у шкалах, перевірка конвергентної та критеріальної валідності, а також, здійснювалась стандартизація шкал (формування тестових норм). У дослідженні на цьому етапі були задіяні 170 осіб військовослужбовців. На другому етапі (жовтень 2023 р.) здійснювався «тест-ретест», тобто перевірка надійності та стійкості методики в часі. На цьому етапі були задіяні 49 досліджуваних військовослужбовців з контрольної групи [14].

Вибірка дослідження. В процесі дослідження була сформована вибірка із 170 осіб – 97,% (165 осіб) чоловіків та 3% (5 осіб) жінок. Вибірку становили військовослужбовці, серед яких більшість, а саме 38,8% (66 осіб) становили досліджувані вікової категорії від 18-ти до 25-ти років; 38,2% (65 осіб) респондентів перебувають у віковому діапазоні 26-40 років; 22,9% (39 осіб) опитуваних входять до вікової категорії 41-60 років.

Серед респондентів 85 осіб, що становить 50% перебувають на службі від 1,1 до 1,5 року; 56 респондентів (32,9 %) перебувають на службі від 6 місяців до 1 року; у 17 досліджуваних (10%) термін перебування на службі від 1,6 до 2 років; 12 осіб (7,1%) перебувають на службі до 5 місяців.

Форма проведення дослідження. Дослідження проводилося в онлайн на офлайн форматі, була розроблена Google-форма, яка поширювалася серед військових у таких соціальних мережах як: Instagram, Telegram, Viber та

Facebook. А також, з певними військовими індивідуально проводилося опитування, їм були надані паперові варіанти методик та бланки для заповнення.

Розроблена Google-форма містила таке звернення: «Шановні учасники дослідження! Щиро дякую Вам за готовність прийняти участь у дослідженні. Метою якого є адаптація іноземної методики на українську мову.

Опитування є повністю анонімне, отримані результати будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді, а Ваші персональні дані не будуть вказуватися в жодному звіті. Дослідження складається із 4 методик, орієнтований час заповнення форми – 15-20 хвилин.

Нагадую, що участь у дослідженні – добровільна, і Ви можете відмовитися від неї, не виправдовуючи це рішення. У Вас є право припинити дослідження у будь-який час, на будь-якому етапі, якщо Ви відчуваєте неприємні переживання або передумали.

Ми з розумінням ставимося до Ваших потреб, однак ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь, адже Ваша відповідь є цінною та важливою для нас. Вона допоможе збагатити психодіагностичний апарат ще однією якісною українською методикою.

Якщо у Вас виникнуть питання, за додатковою інформацією звертайтеся до Береженної Олени, студентки 5-го курсу, групи УЕП -501, спеціальності «Психологія», за електронною адресою olenaberezhenna635@ukr.net або до наукового керівника Колесніченко Ліни Аліківни, доцента, кандидата психологічних наук – linaalikovna@gmail.com. Дякуємо за співпрацю!»

Опис методики. Методика «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR) (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-Ru Yueh, Yu Tai Lo & Chung-Ying Lin) складається з 16 запитань та містить три шкали: «Позитивне мислення»; «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»; «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та загальний показник: «Фізична резильєнтність». Перша шкала містить 4 запитання,

друга – 6, третя шкала – 6 запитань. У методиці використовується 5 градацій відповідей: 1 – категорично не згоден(-на); 2 – не згоден(-на); 3 – згоден(-на); 4 – дуже згоден(-на); 5 – абсолютно згоден(-на) [33].

Робота з адаптації методики розпочалась з перекладу методики з англійської мови на українську, яка проходила паралельно двома експертами, які мають достатній рівень володіння англійською мовою, а саме не нижче В2, що підтверджується відповідним документом. Зіставлення двох варіантів перекладу продемонструвало їх високу узгодженість за формою, що дозволило сформувавши один варіант методики, який пройшов експертну оцінку за розробленою процедурою. З урахуванням рекомендацій експертів, був сформований остаточний варіант перекладу, який був запропонований незалежному перекладачу для здійснення зворотного перекладу, при чому він не бачив оригінальний варіант методики. Результати перекладу методики наведені у табл. 2.1. При порівнянні оригінального варіанта методики та версії зворотного перекладу, можна стверджувати, що розбіжності є лише в певних незначних місцях, а саме у використанні різних дієслівних форм та прислівників. При цьому всі змістові аспекти було збережено, що говорить про адекватність та відповідність перекладу оригінальній версії методики [14].

Таблиця 2.1

Переклад запитань методики

№	Запитання оригіналу	Переклад на українську мову	Зворотній переклад
1.	I am able to recover from illness or injury in the expected duration	Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу	I can recover from an illness or injury within the expected time
2.	I believe I can recover from every illness or injury	Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми	I believe I can recover from any illness or injury
3.	I try to look on the bright side when I am facing illness or injury	Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою	I try to look at things positively when faced with an illness or injury
4.	I focus on my remaining abilities, not on what I cannot do	Я зосереджуюсь на своїх можливостях, які залишилися, а не на тому, що я не можу зробити	I focus on my remaining capabilities, not on what I can't do

Продовження табл. 2.1

5.	I can cope with the change in my life after illness or injury	Я можу впоратися зі змінами у своєму житті після хвороби чи травми	I can cope with changes in my life after an illness or injury
6.	I adjust my way of life after illness or injury	Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми	I am adjusting my lifestyle after an illness or injury
7.	When I am ill or injured, I accept help from my families and friends	Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів	When I am sick or injured, I accept help from my family and friends
8.	When I need to, I can find someone to help	Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе	I can find someone to help me when I need it
9.	I believe I can handle my daily activities	Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами	I believe that I can cope with my daily activities
10.	I believe I can recover to do my daily activities after illness or injury	Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи	I believe that I will be able to recover from an illness or injury to do my daily activities
11.	No matter the good or bad things, I believe most of them happen for a reason	Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так	Regardless of whether things are good or bad, I believe most of them happen for a reason
12.	Past experience gives me confidence to face new challenges and difficulties	Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам	My past experience gives me confidence to face new challenges and difficulties
13.	I am a strong person when I am facing illness or injury	Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою	I am a strong person when faced with an illness or injury
14.	I expect and plan for my future life	Я очікую і планую своє майбутнє життя	I expect and plan my future life
15.	I can deal with unpleasant or painful feelings like sadness, fear, and anger	Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів	I can cope with unpleasant or painful feelings, such as sadness, fear and anger
16.	I feel I can handle my life	Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям	I feel I can cope with my life

Ми здійснили також заходи перевірки методики на надійність, валідність та дискримінативність.

Спершу ми визначили рівень дискримінативності кожного питання опитувальника. Дискримінативність у нашому дослідженні вимірювалась за допомогою показника δ (дельта) Фергюсона. Цей показник має максимальне значення $\delta=1$ (при рівномірному розподілі) і мінімальне $\delta=0$ (коли всі

випробовувані отримали однакові оцінки). Чим вище значення δ Фергюсона, тим вищою є дискримінативність. У цілому, значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів.

Відповідно до критерію дельта, емпіричні значення відображають рівень дискримінативності, який оцінюється за наступною шкалою:

- до 0,6 – низький рівень;
- 0,6 - 0,7 – сумнівний рівень;
- 0,7 - 0,8 – достатній рівень;
- 0,8 - 0,9 – високий рівень;
- вище 0,9 – дуже високий рівень [24].

У табл. 2.2 наведені дані, що відображають рівень дискримінативності кожного запитання методики.

Таблиця 2.2

Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності	№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,69	Сумнівний	9	0,78	Достатній
2	0,63	Сумнівний	10	0,69	Сумнівний
3	0,76	Достатній	11	0,58	Низький
4	0,59	Низький	12	0,68	Сумнівний
5	0,68	Сумнівний	13	0,78	Достатній
6	0,66	Сумнівний	14	0,82	Високий
7	0,72	Достатній	15	0,72	Достатній
8	0,58	Низький	16	0,69	Сумнівний

За результатами перевірки такі питання як 4, 8, 11 мають низький рівень; питання 1, 2, 5, 6, 10, 12, 16 становлять сумнівний рівень дискримінативності; питання 3, 7, 9, 13, 15 – достатній рівень; а питання 14 має високий рівень. Отримані результати в цілому свідчать про сумнівний рівень дискримінативності всієї методики. Середній показник дискримінативності – 0,69, що також підтверджує сумнівний рівень [14].

2.2. Перевірка внутрішньої структури методики, надійності та валідності

Для перевірки внутрішньої структури методики нами було використано експлораторний факторний аналіз даних. Факторний аналіз — метод багатовимірної математичної статистики, який застосовується при дослідженні статистично пов'язаних ознак аби виявити певне число прихованих від безпосереднього спостереження факторів [10].

Ми застосували метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Varimax normalized (комп'ютерна програма «STATISTICA 10.0» SPSS 26).

За результатами факторного аналізу були визначені 4 незалежних фактори, що пояснюють 66,5% загальної дисперсії. Оскільки нашою метою було зберегти авторську структуру методики, а саме зберегти три фактори, то ми аналізували лише склад трьох основних факторів, факторні навантаження за якими наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Внутрішня структура опитувальника

№ запитання	Шкали за методикою «Шкала фізичної резильентності для літніх дорослих»	Факторні навантаження		
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1	Позитивне мислення	0,737	0,112	0,129
2	Позитивне мислення	0,801	-0,019	0,078
3	Позитивне мислення	0,621	0,197	0,419
4	Позитивне мислення	0,473	0,188	0,473
5	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,590	0,091	0,574
6	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	-0,094	-0,131	0,735
7	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,130	0,339	0,712
8	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,263	0,473	0,578

Продовження табл. 2.3

9	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,175	0,687	0,118
10	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,738	0,302	-0,037
11	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,139	0,144	0,564
12	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,281	0,700	0,214
13	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,841	0,320	0,013
14	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,085	0,779	-0,033
15	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,547	0,252	0,388
16	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,133	0,809	0,246
Відсоток сумарної дисперсії		24,6	18,4	17

Разом три фактори пояснювали 60% сумарної дисперсії, що можна було вважати відносно непоганим результатом, однак таким, що потребував подальшої роботи над структурою методики.

Орієнтовуючися на 3 фактори внутрішньої структури опитувальника ми прийняли рішення видалити питання 4, яке мало однакове факторне навантаження у факторі 1 та 3. Також, було видалено питання 5, яке не мало значущого факторного навантаження за жодним з факторів (значення були менше 0,5). Як результат ми отримали факторну структуру, яка пояснює із 61,5% загальної дисперсії. Факторні навантаження представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Остаточна внутрішня структура адаптованого опитувальника

№ запитання	Шкали за методикою «Шкала фізичної резильєнтності для літніх дорослих»	Факторні навантаження		
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1	Позитивне мислення	0,742	0,120	0,122
2	Позитивне мислення	0,839	-0,049	0,135

Продовження табл. 2.4

3	Позитивне мислення	0,638	0,199	0,423
4	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	-0,054	-0,125	0,793
5	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,134	0,382	0,679
6	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,249	0,528	0,507
7	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,150	0,727	0,034
8	Позитивне мислення	0,718	0,327	-0,097
9	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,166	0,137	0,598
10	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,294	0,694	0,216
11	Позитивне мислення	0,842	0,323	-0,005
12	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,105	0,740	-0,008
13	Позитивне мислення	0,555	0,274	0,371
14	Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,143	0,801	0,237
Відсоток сумарної дисперсії		24,6	21,4	15,5

В кінцевому результаті маємо чітку внутрішню структуру методики, що складається з 3 шкал. В складі методики залишилось 14 запитань. До шкали «Позитивне мислення» входять: 1, 2, 3-тє запитання як в оригінальному варіанті, а також питання: 10, 13, 15-тє; до другої шкали «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» входять: 6, 7, 8 (запитання як в оригінальному варіанті), 11-тє запитання; до третьої шкали «Мислення, орієнтоване на віру та надію» входять: 12, 14, 16 (запитання як в оригінальному варіанті), 9-тє запитання. Нумерація запитань була змінена, але при цьому був залишений авторський порядок запитань в методиці [14].

Були здійснені заходи перевірки надійності методики. Надійність – характеристика методики, яка відображає точність психодіагностичних вимірів, а також стійкість результатів тесту до дії сторонніх факторів [6].

Надійність шкал може бути відображена декількома показниками, один з яких – «рівень внутрішньої узгодженості». Внутрішня узгодженість визначається зв'язком кожного конкретного елемента тесту із загальним результатом, тим, наскільки кожен елемент входить в суперечність з іншими, наскільки кожне окреме питання, або окрема складова сумарного показника, вимірює певну ознаку.

Для перевірки внутрішньої узгодженості ми застосовували коефіцієнт Кронбаха. Коефіцієнт альфа (Кронбаха) — узагальнена міра внутрішньої гомогенності завдань тесту, або складових інтегративного показника. Альфа Кронбаха може набувати значень від $-\infty$ до 1, але інтерпретації піддаються тільки позитивні значення. Якщо коефіцієнт приймає значення 1, це позначає, що за різними завданнями тесту спостерігаються повністю ідентичні результати.

Розглянемо склад першої шкали методики, яка наведена у табл. 2.5. До складу даної шкали увійшло шість тверджень: 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Таблиця 2.5

Склад першої шкали «Позитивне мислення»

№	Твердження	Факторне навантаження
1	Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу	0,846
2	Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми	0,835
3	Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою	0,842
8	Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи	0,845
11	Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою	0,811
13	Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів	0,852

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результат 0,862, що відповідає високому рівню узгодженості питань за даною шкалою. Такий результат свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник [14].

Друга шкала поєднала чотири запитання: 4, 5, 6, 9. Її склад наведений у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Склад другої шкали «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»

№	Твердження	Факторне навантаження
4	Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми	0,682
5	Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів	0,522
6	Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе	0,583
9	Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так	0,670

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результат 0,685, що відповідає достатньому рівню узгодженості питань з урахуванням її обсягу – 4 твердження. Такий результат свідчить про достатню взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник [14].

Розглянемо склад третьої шкали, склад якої наведений у табл. 2.7. До складу даної шкали увійшло чотири твердження: 7, 10, 12, 14.

Таблиця 2.7

Склад третьої шкали «Мислення, орієнтоване на віру та надію»

№	Твердження	Факторне навантаження
7	Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами	0,783
10	Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам	0,726
12	Я очікую і планую своє майбутнє життя	0,766
14	Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям	0,677

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результат 0,791, що відповідає достатньо високому рівню узгодженості питань за даною шкалою. Такий результат свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник [14].

Розглянемо внутрішню узгодженість між питаннями за загальним показником «Фізична резильєнтність» в який входить усі 14 запитань методики. Результати наведені у табл. 2.8.

Таблиця 2.8.

Склад загального показника «Фізична резильєнтність»

№	Твердження	Факторне навантаження
1	Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу	0,860
2	Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми	0,862
3	Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою	0,854
4	Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми	0,877
5	Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів	0,860
6	Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе	0,856
7	Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами	0,863
8	Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи	0,859
9	Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так	0,868
10	Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам	0,854
11	Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою	0,851
12	Я очікую і планую своє майбутнє життя	0,866
13	Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів	0,855
14	Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям	0,856

За загальним показником «Фізична резильєнтність» критерій альфа-Кронбаха дорівнює 0,869, що відповідає високому рівню узгодженості питань, це свідчить про те, що всі питання узгоджені за змістом між собою та відображають один аспект психічної реальності [14].

Для перевірки валідності шкал була обрана процедура визначення конвергентної валідності, що припускає аналіз коефіцієнтів кореляції авторської версії методики з іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, які вимірюють схожі за змістом психологічні явища.

Конвергентна валідність (від лат. - сходиться до одного центру,

конвертувати) – це висновок про подібність (ізоморфізм - гомоморфізм) даного методу (методики, теста, процедури) до інших методів, призначених для тих же цілей (конвергентного, подібному). Вона виражається у вимозі статистичної залежності діагностичних показників, якщо вони спрямовані на вимірювання концептуально родинних психічних властивостей індивіда [2].

Для перевірки ми використали україномовні варіанти таких методик: «Особистісні ресурси» (О.В. Савченко, С.А. Сукач, А.В. Тімакова) [19]; «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона (CD-RISC-10)» (україномовна адаптація Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [1]; «Навчена ресурсність» (адаптація Б.В. Бірона) [4]. Оброблення та обчислення даних кореляційного аналізу проводилось за допомогою програми SPSS.

Коефіцієнт кореляції – показник, який використовують для вимірювання щільності зв'язку між результативними і факторними ознаками у кореляційно-регресійній моделі лінійної залежності. За абсолютною величиною коефіцієнту кореляції коливається в межах від -1 до +1. Чим ближчий цей показник до 0, тим менший зв'язок, чим ближчий він до ± 1 – тим зв'язок тісніший. Знак «плюс» при коефіцієнті кореляції означає прямий зв'язок між ознаками x і y , знак «мінус» – обернений [3].

Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 2.9.

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «позитивне мислення» та показником «достатність ресурсів» ($r = 0,393$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що люди, які позитивно мислять завжди мають достатньо внутрішніх ресурсів для додання певних негараздів у житті.

Встановлено значущий зв'язок між показником «позитивне мислення» та стратегії відновлення ресурсів ($r = 0,253$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що коли людина позитивно налаштована, бачить у будь-яких ситуаціях позитивні сторони вона вміє відновлювати свої власні ресурси та знає як це правильно робити.

Таблиця 2.9

Результати перевірки конвергентної валідності

Методика	Показники	Показники україновоного варіанту методики			
		Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Фізична резильєнтність
«Особистісні ресурси» (С.В. Савченко, С.А. Сукач, А.В. Тімакова)	Достатність ресурсів	0,393**	0,290**	0,186*	0,377**
	Стратегії відновлення ресурсів	0,253**	0,332**	0,326**	0,369**
	Емоційна спустошеність	-0,449**	-0,109	-0,093	-0,314**
«Шкала стресостійкості Конора-Девідсона (CD-RISC-10)»	Показник рівня стресостійкості	0,396**	0,129	0,289**	0,368**
«Навчена ресурсність» (адаптація Б.В. Бірона)	Навчена ресурсність	0,270**	0,376**	0,108	0,307**

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «позитивне мислення» та «емоційна спустошеність» ($r = -0,449$; $p < 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що людина з позитивним мисленням не відчувають себе емоційно спустошеними, а навпаки, особи з оптимістичним поглядом на світ мають достатньо ресурсів для нормалізації свого емоційного стану та життєвої активності.

Значущий зв'язок було також встановлено між показниками «позитивне мислення» та «стресостійкість» ($r = 0,3963$; $p < 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що особи з позитивним мисленням є стресостійкі до важких та складних життєвих ситуацій.

За показником «позитивне мислення» спостерігається значущий зв'язок із навченою ресурсністю ($r = 0,270$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що люди з позитивним мисленням мають гарно сформовані навички

самовладання перед стресовими ситуаціями та вмiють активувувати свої ресурси, щоб легко виходити із складних ситуацій.

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та показником «достатність ресурсів» ($r = 0,290$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що особи, які ведуть такий спосіб життя, який спрямований на копінг та коригування мають достатню кількість ресурсів, що змінювати та покращувати свою життєву ситуацію та життя в цілому.

Встановлено значущий зв'язок між показником «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та стратегії відновлення ресурсів ($r = 0,332$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що коли людина коригує та долає власні стресові ситуації вона також усвідомлено використовує різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Людина розуміє, які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть відновити сили, поліпшити й нормалізувати загальний та емоційний стан.

Також встановлено значущий зв'язок між показником «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та навченою ресурсністю ($r = 0,376$; $p < 0,01$). Це свiдчить про те, що особи, які обирають такий спосіб життя, який спрямований на подолання та коригування стресових та важких ситуацій роблять це цілеспрямовано та усвідомлено, щоб покращити власний стан та життя. Такі особи вже мають певний набір добре засвоєних поведінкових актів та навичок, щоб робити своє життя кращим.

Не було встановлено значущого зв'язку між показником «спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та емоційною спустошеністю й стресостійкістю. Це говорить про те, що спосіб життя, який обирають люди, що спрямований на копінг та коригування не пов'язано з емоційною спустошеністю та стресостійкістю.

За показником «мислення орієнтоване на віру та надію» було встановлено значущий зв'язок з показником «достатність ресурсів» ($r = 0,186$; $p < 0,05$). Це свiдчить про те, що особи, які знаходять віру та надію у

важких життєвих ситуаціях мають достатньо сил та внутрішніх ресурсів, щоб справитися із важкими життєвими ситуаціями, внутрішні сили та ресурси допомагають їм легко впоратися з поставленими викликами.

Встановлено значущий зв'язок між показником «мислення орієнтоване на віру та надію» та стратегії відновлення ресурсів ($r = 0,326$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що особи у яких мислення орієнтоване на віру та надію на краще усвідомлено використовує різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Людина розуміє, які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть поліпшити загальний стан, відновити сили, нормалізувати емоційне тло життєдіяльності.

Було встановлено значущий зв'язок між показниками «мислення орієнтоване на віру та надію» та «стресостійкість» ($r = 0,289$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особи, які віру та надію на краще є стресостійкими, такі особи можуть легко долати стрес.

Не було встановлено значущого зв'язку між показником «мислення орієнтоване на віру та надію» з емоційною спустошеністю та навченою ресурсністю. Це говорить про те, що мисленням орієнтованим на віру та надію не пов'язано з емоційною спустошеністю та навченою ресурсністю.

Встановлено значущий зв'язок між показниками «фізична резильєнтність» та «достатність ресурсів» ($r = 0,377$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем фізичної резильєнтності мають достатньо ресурсів, щоб бути фізично витривалим, ефективно адаптуватися до змін, швидко відновлюватися після травм, хвороб, нещасних випадків та фізичних навантажень.

Було встановлено значущий зв'язок між показниками «фізична резильєнтність» та «стратегії відновлення ресурсів» ($r = 0,369$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що особи з вираженою фізичною резильєнтністю використовують різні стратегії, що відновлювати свої ресурси.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «фізична резильєнтність» та «емоційна спустошеність» ($r = -0,314$; $p < 0,01$). Це

свідчить про те, що особи, які відновлюють свої сили, чинять опір стресу не відчувають емоційну спустошеність.

Значущий зв'язок спостерігається між показниками «фізична резильєнтність» та «стресостійкість» ($r = 0,368$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що люди з вираженою фізичною резильєнтністю є стресотійкими.

Також, було встановлено значущий зв'язок між показниками «фізична резильєнтність» та «навчена ресурсність» ($r = 0,307$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особи, які фізично відновлюють свої сили роблять це цілеспрямовано, щоб покращити свій стан та відчувати себе добре на фізичному рівні.

Отже, обрані методики для перевірки валідності дали можливість підтвердити валідність кожної шкали.

Для визначення впливу вікових особливостей ми порівняли результати двох різновікових груп за t-критерій Стьюдента для незалежних вимірювань[17]. Результати представлені в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Результати порівняння двох різновікових груп за показниками характеру організації системи життєвих завдань на саморозвиток

№	Шкала	Середні значення		Значення критерію Стьюдента
		Молодий вік (N=66)	Зрілий вік (N=39)	
1	Позитивне мислення	20,73	21,51	0,932
2	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	12,32	13,54	2,410*
3	Мислення, орієнтоване на віру та надію	15,77	14,05	3,109**
4	Фізична резильєнтність	48,82	49,10	0,184

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,019$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,003$

На основі результатів можемо спостерігати, що молодий вік відрізняється від зрілого за показниками двох шкал, а саме «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Особи зрілого віку більше ведуть спосіб життя, який спрямований на копінг та коригування ($t=2,410$; $p < 0,019$) на відміну від осіб юнацького віку, але цікавим є той факт, що в осіб молодшого віку є більше виражене мислення орієнтоване на віру та надію, ніж у осіб зрілого віку ($t=3,109$;

$p < 0,003$).

На другому етапі ми здійснили «тест-ретест», тобто перевірка надійності та стійкості методики в часі. На цьому етапі були задіяні 49 досліджуваних, військовослужбовців. «Тест-ретест» був проведений за допомогою SPSS, де ми отримали наступні результати: шкала «Позитивне мислення» ($r = 0,904$; $p < 0,01$), шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» ($r = 0,828$; $p < 0,01$), шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію» ($r = 0,895$; $p < 0,01$) та загальний показник «Фізична резильєнтність» ($r = 0,961$; $p < 0,01$). Це доводить те, що шкали методики та методика в цілому демонструє високу стійкість в часі з проміжком в 5 місяців [14].

2.3. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм)

Останнім етапом було проведення стандартизації методики, а саме розробка тестових норм. Заходи стандартизації потребують попередньої перевірки даних на відповідність їх нормальному розподілу. Ми задіяли гомогенну вибірку, яка складала 170 осіб, це були військовослужбовці віком від 18 до 51 і більше.

Параметри розподілу – це числові характеристики, які вказують, де «в середньому» розташовуються значення ознаки та наскільки ці значення мінливі. Найбільш практично важливими параметрами для оцінки нормальності розподілу даних є середнє арифметичне значення (\bar{x}), середньоквадратичне відхилення (s), асиметрія (A) та ексцес (E) [5].

У ситуаціях, коли які-небудь причини сприяють більш частій появі значень, які вищі або, навпаки, нижчі середнього значення, утворюються асиметричні розподіли. У разі лівосторонньої (позитивної) асиметрії в розподілі частіше трапляються більш низькі значення ознаки, а в ситуації правосторонньої (негативної) – більш високі [5].

Про симетрію можна судити за показником асиметрії. Асиметрія (A) характеризує ступінь несиметричності розподілу щодо його середнього арифметичного значення. Ексцес (E) характеризує відносну опуклість або

згладженість розподілу вибірки в порівнянні з нормальним розподілом. Позитивний ексцес характеризує порівняно загострений розподіл, негативний – порівняно згладжений [5].

Згідно з критерієм М.А. Плохінського, розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії (А) й ексцесу (Е) не перевищують у 3 рази свою помилку репрезентативності (m_A і m_E) [5].

У таблиці 2.11 представлені основні показники за кожною шкалою методики.

Таблиця 2.11

Описова статистика за шкалами методики (N = 170)

Показники описової статистики	Показники українового варіанту методики			
	Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Фізична резильєнтність
Коефіцієнт асиметрії (А)	0,309	1,280	0,494	0,247
Стандартна помилка асиметрії (m_A)	0,186	0,186	0,186	0,186
Коефіцієнт ексцесу (Е)	-0,726	2,464	-0,868	-0,350
Стандартна помилка ексцесу (m_E)	0,370	0,370	0,370	0,370
Мінімальне значення	12	8	10	33
Максимальне значення	30	20	20	70
Середнє значення	21,21	12,75	14,81	48,76
Стандартне відхилення	3,692	2,142	2,679	6,821

Як бачимо значення за шкалами «Позитивне мислення», «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та «Фізична резильєнтність» відповідають нормальному розподілу за показником і асиметрії, і ексцесу. Але значення за шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» не відповідають нормальному розподілу за показником і асиметрії, і ексцесу. За

даною шкалою переважають високі значення (асиметрія = 0,559, ексцес = 1,111), тому ми її не можемо стандартизувати. Спостерігається лівобічна позитивна асиметрія, отже переважають низькі значення за даною шкалою [14].

Так як одна шкала не відповідає нормальному розподілу ми прийняли рішення формувати тестові норми за процедурою розподілу на квартилі.

Квартилі розділяють упорядкований ряд значень на чотири частини. «Перший квартиль Q1 відокремлює зліва 0,25 обсягу сукупності. Другий квартиль Q2 ділить сукупність на дві рівні за обсягом частини (по 0,5), він називається медіаною. Третій квартиль Q3 відокремлює зліва 0,75 і справа 0,25 обсягу сукупності [18, с. 37].

Квартилі – це значення, які дозволяють розподілити групу значень на чотири частини так, що у першу частину увійдуть 25% найменших значень, у другу частину – 25% наступних значень, які менші ніж медіана, до третьої групи – наступні 25% значень, які більше медіани, в останню підгрупу увійдуть 25% найбільших значень по групі [18, с. 37].

За допомогою методу розподілу на квартилі, було визначено, що шкала «Позитивне мислення», має такі градації: 0-17 балів – низький рівень, 18-23 балів – середній рівень, 24 і вище балів – високий рівень. Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» має такі градації: 0-11 балів – низький рівень, 12 балів – середній рівень, 13 і вище балів – високий рівень. Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію» має наступну градацію: 0-11 балів – низький рівень, 12-16 балів – середній рівень, 17 і вище балів – високий рівень. Заальний показник «Фізична резильєнтність» має такі градації: 0-41 балів – низький рівень, 42-52 балів – середній рівень, 53 і вище балів – високий рівень.

Результати розподілу на квартилі можна переглянути в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Тестові норми за шкалами «Шкала фізичної резильєнтності»

Шкали	
-------	--

Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Фізична резильєнтність	Рівень індивідуального результату
0-17	0-11	0-11	0-41	Низький
18-23	12	12-16	42-52	Середній
24 і вище	13 і вище	17 і вище	53 і вище	Високий

Опис шкал для інтерпретації індивідуального результату

За шкалою «Позитивне мислення»:

Високі значення говорять про те, що людина вірить в одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань. Особистості з високим рівнем позитивного мислення зосереджуються на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках; на успіхи, життєві уроки, а не на помилки і невезіння; на можливостях, а не на перешкоди.

Низькі значення свідчать про те, що людина не вірить у власні сили та одужання, усе бачить в чорних тонах, відноситься до усього з негативом та заперечує різні позитивні аспекти.

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»:

Високі значення говорять про те, що люди, які стикаються із соціальними, розумовими та фізичними проблемами життя здатні пристосовуватися та керувати собою. Такі особи виробляють індивідуальні стратегії подолання та коригування щоденної діяльності та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям.

Низькі значення за шкалою свідчать про те, що особи, які стикаються з різного роду життєвими проблемами нічого не роблять, щоб покращити свій стан, вони не приймають допомогу від рідних та оточуючих, пускають все на самотік.

За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію»:

Високі значення говорять про те, що людина має віру в одужання, вона планує своє майбутнє життя, бачить у ньому цінність і сенс, переконана, що дасть раду різним життєвим викликами.

Низькі значення свідчать про те, що людина втратила віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будь-що.

За загальним показником фізична резильєнтність:

Високі значення свідчать про те, що людина здатна відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та керувати собою, стикаючись із соціальними, психічними та фізичними викликами життя. Такі особи здатні знаходити власні внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам та виявляти фізичну стійкість.

Низькі значення свідчать про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптовуватися та керувати собою, коли людина стикається з із соціальними, психічними та фізичними викликами життя. Такі особи не виявляють фізичну стійкість та не є стресостійкими [14].

Висновки до розділу 2

Нами була проведена заходи щодо адаптації англomовної методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR) (Fang-Wen Hu, Cheng-Han Lin, Fang-Ru Yueh, Yu Tai Lo & Chung-Ying Lin) українською мовою. Після здійснення та перевірки експертами перекладу запитань методики на українську мову ми здійснили перевірку на дискримінативність, середній показник якого дорівнює 0,69 та характеризується як сумнівний, такі питання методики як 4, 8, 11 маю низький рівень, але ми вирішили їх не видаляти.

Після проведення перевірки внутрішньої структури методики за допомогою експлораторного факторного аналізу ми видалили питання 4 та 5, які нам не підходили по факторному навантаженню. В кінцевому результаті у нас залишилося 14 запитань та 3 шкали «Позитивне мислення», в яку входять 6 запитань, «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» – 4 питання та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» – питання.

За критерієм альфа-Кронбаха, ми визначили, що шкали «Позитивне мислення» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» відповідають високому рівню узгодженості питань, а шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» відповідає достатньому рівню узгодженості питань. За загальним показником «Фізична резильєнтність» критерій альфа-Кронбаха дорівнює 0,869, що відповідає високому рівню узгодженості питань, це свідчить про те, що всі питання узгоджені за змістом між собою та відображають один аспект психічної реальності.

За допомогою конвергентної валідності ми знайшли значущі кореляційні зв'язки між показниками, отже, обрані методики для перевірки валідності дали можливість підтвердити валідність кожної шкали.

За допомогою методу розподілу процентилів були сформовані тестові норми по кожній шкалі методики.

Також, описали шкали для інтерпретації індивідуального результату.

Здійснили «тест-ретест» та визначили, що шкали методики та методика в цілому демонструє високу стійкість в часі з проміжком в 5 місяців.

Аналізуючи твердження даної методики, було прийнято рішення скорегувати назву методики на «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна), так як шкали та загальний показник даної методики досліджують психологічні прояви людини, а не фізичні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ЯК ЗДАТНІСТЮ ДО ВІДНОВЛЕННЯ

3.1. Організація та методика проведення дослідження

Емпіричне дослідження проводилося серед військовослужбовців. Вибірку склали 62 респондента – 100% чоловіків, серед яких більшість, а саме 46,8% (29 осіб) становили досліджувані вікової категорії від 18-ти до 25-ти років; 37,1% (23 особи) респондентів перебувають у віковому діапазоні 26-40 років; 16,1% (10 осіб) опитуваних входять до вікової категорії 41-60 років.

Дослідження проводилося в онлайн форматі, була розроблена Google-форма, яка поширювалася серед військових у таких соціальних мережах як: Instagram, Telegram, Viber та Facebook.

Розроблена Google-форма містила таке звернення: «Шановні учасники дослідження! Щиро дякую Вам за готовність прийняти участь у дослідженні. Метою якого є дослідити взаємозв'язок психологічних властивостей з резильєнтністю як здатністю до відновлення.

Опитування є повністю анонімне, отримані результати будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді, а Ваші персональні дані не будуть вказуватися в жодному звіті. Дослідження складається із 6 методик, орієнтований час заповнення форми – 25-30 хвилин.

Нагадую, що участь у дослідженні – добровільна, і Ви можете відмовитися від неї, не виправдовуючи це рішення. У Вас є право припинити дослідження у будь-який час, на будь-якому етапі, якщо Ви відчуваєте неприємні переживання або передумали.

Ми з розумінням ставимося до Ваших потреб, однак ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь, адже Ваша відповідь є цінною та важливою для нас. Ми щиро сподіваємося на Вашу активність та відвертість!

Якщо у Вас виникнуть питання, за додатковою інформацією звертайтеся до Береженної Олени, студентки 6-го курсу, групи УЕП -601, спеціальності «Психологія», Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана за електронною адресою olenaberezhenna635@ukr.net або до наукового керівника Колесніченко Ліни Аліківни, доцента, кандидата психологічних наук – linaalikovna@gmail.com. Дякуємо за співпрацю!»

Наше дослідження було проведено в декілька етапів: підбір методик; пошук респондентів; діагностика психологічних властивостей та резильєнтності; дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення; аналіз отриманих результатів.

Для дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення було обрано та використано наступні методики:

1. Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) [14].
2. Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire – HSQ) Р. Мартіна (адаптація: Скворцов С.Ю., Зайва О.О.) [20].
3. Шкала сприйняття значущості життя Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg, 2015) [32; 21].
4. Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B (В. Шутца 1966) – в адаптації О. О. Рукавішнікова [46].
5. Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла [26].
6. Шестипунктний опитувальник вдячності (The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)) Майкла Е. Маккалоу, Роберт А. Еммонса, Джо-Енн Цанга [40].

Охарактеризуємо зміст та сутність даних методик, які застосовані в емпіричному дослідженні.

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін та інші, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна). Методика складається із 14 запитань та визначає рівень прояву резильєнтності, а також містить такі шкали: «Позитивне мислення», що включає 6 запитань; «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» – 4 запитання; «Мислення, орієнтоване на віру та надію», до якої входять 4 запитання та загальний показник «Резильєнтність». Оцінювання питань відбувається за 5-ти бальною шкалою Лайкерта, а саме:

1 = категорично не згоден(-на)

2 = не згоден(-на)

3 = згоден(-на)

4 = дуже згоден(-на)

5 = абсолютно згоден(-на)

У бланку опитуваний відмічає відповідь з якою згідний та яка відповідає його уявленням про себе, а потім результат підраховується за сумою набраних балів як зазначено у ключі [14] (Текст опитувальника подано в Додатку А.).

Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ) Р. Мартіна (адаптація: Скворцов С. Ю., Зайва О. О.). Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire – HSQ) був розроблений ще у 2001 році канадським психологом Родом Мартіном та адаптований Скворцовою С.Ю. та Зайвою О.О. Опитувальник призначений для виявлення адаптивного або дезадаптивного гумору, що може бути спрямований як на оточуючих людей, так і на самого себе. Методика визначає чотири типи гумору, який може бути присутній у людині, а саме: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний, самопринижуючий.

Аффіліативний гумор – підтримуючий, спрямований на інших, означає використання гумору з метою встановлення доброзичливих та дружніх

стосунків з іншими, а також поліпшення міжособистісних стосунків з оточуючими при збереженні власної поваги.

Самопідтримуючий гумор – підтримуючий, спрямований на себе; особисте бажання людини підтримувати позитивний погляд на речі, які відбуваються навколо, вміння зберігати почуття гумору перед труднощами і проблемами, стиль гумору, який є регулятором емоцій і механізмом впорання зі стресом.

Агресивний гумор – деструктивний, спрямований на інших, його використовують для приниження та кепкування над іншими, він включає у себе сарказм, глузування, кепкування, може бути використаний з метою маніпуляції над іншими.

Самопринижуючий гумор – деструктивний, спрямований на себе, використання гумору, який людина направляє на себе і в більшості випадків проти себе у формі самоприниження, з метою здобуття визнання та схвалення осіб, які є для неї авторитетні або важливі [38].

Методика складається із 32 питань та має 7 варіантів відповідей: повністю не згоден – 1; незгоден – 2; швидше не згоден – 3; не можу визначитися – 4; швидше згоден – 5; згоден – 6; повністю згоден – 7. При підрахуванні балів слід опиратися на ключ та звертати увагу на зворотні твердження, де тобто 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1 [20] (Текст опитувальника подано в Додатку Б.).

Шкала сприйняття значущості життя Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg, 2015). Методика PLSS спрямована на кількісне визначення внутрішньої цінності особистості його діяльності, повсякденного життя та стосунків [32].

Шкала сприйняття значущості життя складається з 19 запитань, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 = повністю не погоджуюся, 2 = не погоджуюся, 3 = швидше не погоджуюся, 4 = не можу визначитися, 5 = швидше погоджуюся, 6 = погоджуюся, 7 = повністю погоджуюся) та спрямована на оцінку поточної значущості життя. Методика

має три шкали: 1) активність, орієнтація на майбутнє або активна значущість життя (орієнтація на власне майбутнє, бажання досягати поставлених цілей, участь у важливих соціальних заходах); 2) пасивність, зосередженість на повсякденних справах або пасивна значущість життя (пасивне відношення до життя, до власного досвіду, сконцентрованість на щоденних справах); 3) негативне сприймання життя або негативна значущість життя (незацікавленість власним життям, нехтування ним, відсутність близьких стосунків та діяльності, яка приносить задоволення). Бали за кожною шкалою підраховуються за ключем. Методика також містить зворотні твердження, які потрібно підраховувати під час обрахунку балів, а також за шкалою «Негативне сприймання життя» бали підраховуються за зворотними твердженнями [21] (Текст опитувальника подано в Додатку В.).

Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B (В. Шутца 1966) – в адаптації О. О. Рукавішнікова. Опитувальник створений американським психологом Вільямом Шутцом, який вважав, що кожна особистість має свій власний спосіб орієнтації з іншими людьми і саме це встановлює її міжособистісні відносини з оточенням. Методика автором розроблялася у період з 1955 по 1966 рік. Та адаптована у 1992 році Рукавішніковим Олексієм Олександровичем.

Опитувальник містить 54 питання та 6 варіантів відповідей до кожного, до питань 1-16 та 41-54 були запропоновані варіанти відповідей: зазвичай, часто, іноді, з нагоди, рідко ніколи, а до питань 17-40: більшості людей, багатьох, деяких людей, кількох людей, одного двох людей, нікого. Методика має три шкали, які поділені на два показники: як індивід буде стосунки з іншими і як інші будують стосунки з індивідом.

Основні шкали:

Шкала «Включення» характеризує бажання людини належати до різних соціальних груп та бути серед людей (Ie), а також вказує на бажання людини бути прийнятою іншими людьми, щоб її залучали до діяльності інших і прагнули бути з нею у відносинах (Iw).

Шкала «Контроль» свідчить про бажання людини контролювати та впливати на інших, керувати та приймати рішення (Сe) та потребу залежати від інших, бажання, щоб інші контролювали та впливали на людину, казали, що і як їй робити (Сw).

Шкала «Афект» визначає, що людина має схильність встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими, виявляє дружні та теплі почуття (Аe), а також бажає та очікує, що інші будуть будувати з людиною близькі та дружні відносини, (Аw).

Підрахування балів відбувається за розробленим ключем. При аналізі та інтерпретації результатів потрібно звертати увагу, що бали 0-1 і 8-9 є дуже низькими і дуже високим показниками, 2-3 та 6-7 – низькі та високі бали, а 4-5 – відносяться до середніх балів [46] (Текст опитувальника подано в Додатку Г.).

Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC)
Дж. Д. Кемпбелла. Методика «Ясність Я-концепції» була розроблена Дж. Д. Кемпбеллом та його колегами, вона дає можливість респондентам визначити власний рівень ясності Я-концепції, усвідомити власні уявлення про самого себе та зрозуміти наскільки ці уявлення є внутрішньо узгоджені у людині та стабільні.

Опитувальник містить 12 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-ти бальною шкалою, а саме: 1 – абсолютно не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – частково погоджуюся, частково не погоджуюся; 4 – погоджуюся; 5 – абсолютно погоджуюся. Опитуваний біля тверджень ставить свою відповідь у формі балів, результати підраховуються сумою балів з врахуванням обернених питань, а саме 1-5, 7-9, 11-12.

Після проходження методики отримані бали підсумовуються та робиться висновок про ясність Я-концепції. Максимальна кількість балів, що може бути набрана респондентом: 60.

Інтерпретація результатів:

52-60 балів – вкрай висока ясність Я-концепції.

40-51 балів – середня ясність Я-концепції, ближче до високої.

33-39 балів – середня ясність Я-концепції.

21-32 бали – середня ясність Я-концепції, ближче до низької.

12-20 балів – вкрай низька ясність Я-концепції [26] (Текст опитувальника подано в Додатку Г.).

Шестипунктний опитувальник вдячності (The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)) Майкла Е. Маккалоу, Роберт А. Еммонса, Джо-Енн Цанга. Опитувальник на визначення рівня вдячності був розроблений Майклом Маккалоу, Робертом Еммонсом та Джо-ЕннЦангом у 2001 році. Він складається із 6 питань та має лише одну шкалу, оцінювання питань відбувається за 7-ми бальною шкалою:

1 = категорично не згоден;

2 = не згоден;

3 = трохи не згоден;

4 = нейтрально;

5 = трохи згоден;

6 = згоден;

7 = абсолютно згоден.

Питання 3 і 6 мають зворотну оцінку.

Інструкції щодо підрахунку балів:

1. Складіть бали, які ви отримали за запитання 1, 2, 4 і 5.
2. Поміняйте свої бали для пунктів 3 і 6. Тобто, якщо ви набрали «7», поставте собі «1», якщо ви набрали «6», поставте собі «2» тощо.
3. Додайте перевернуті бали для пунктів 3 і 6 до загального результату з кроку 1. Це ваш загальний бал GQ-6. Це число має бути від 6 до 42.

Інтерпретація результатів:

40-42 бали – надзвичайно висока вдячність. Люди, які набрали цей діапазон, мають здатність сприймати життя як дар. Для вас вдячність – це спосіб життя.

37-39 балів – дуже висока вдячність. Ваше життя містить часті прояви вдячності, і ви можете легко визнати, як інші допомогли вам.

34-36 балів – високий прояв вдячності. Ваш рівень вдячності є вище середнього рівня і вам відносно легко витратити час на роздуми про свої благословення.

30-33 балів – середня вдячність. Вам може бути легко бути вдячним, коли у вашому житті все йде добре; але можуть мати труднощі зі збереженням вдячності у важкі часи).

25-29 балів – вдячність нижче середнього. Вам важко знайти причини для вдячності у вашому житті. Життя більше тягар, ніж подарунок. Можливо, ви просто переживаєте важкий період [40] (Текст опитувальника подано в Додатку Д.).

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Вимірювання рівня прояву резильєнтності та його шкал: «Позитивне мислення», «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» у респондентів військових відбувалося за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» нашої власної адаптації. Результати діагностування резильєнтності у респондентів представлені у табл. 3.2.

За результатами методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» виявлено, що за школою «Позитивне мислення» у більшості респондентів, що становить 71,0 % (44 особи) переважає середній рівень прояву, це свідчить про те, що опитані здатні зосереджувати свою увагу на позитивних сторонах проблеми, в більшості оптимістично дивляться на одужання, зосереджуються на особистих перевагах, але інколи можуть сумніватися у свої сили. У 20,9 % (13 осіб) опитаних наявний низький рівень позитивного мислення, це говорить про те, що досліджуванні не вірять, що можуть одужати, вони дивляться на світ песимістично та бачать усе в чорних тонах, заперечують позитивний розвиток подій та відносяться до усього

песимістично та з негативом. 8,1 % (5 осіб) респондентів мають високий рівень прояву позитивного мислення, це описує таких людей як таких, що в першу чергу концентрують свою увагу на власних перевагах, в усьому шукають плюси, зосереджуються на позитивних сторонах проблем, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках; на можливостях, а не на перешкодах.

Таблиця 3.2

Результати діагностування резильєнтності у респондентів за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»

Шкали	Рівні прояву	Респонденти	
		к-сть.	у %
Позитивне мислення	Низький	5	8,1
	Середній	44	71,0
	Високий	13	20,9
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Низький	9	14,5
	Середній	23	37,1
	Високий	30	48,4
Мислення, орієнтоване на віру та надію	Низький	3	4,8
	Середній	40	64,6
	Високий	19	30,6
Загальний показник резильєнтності	Низький	5	8,1
	Середній	38	61,3
	Високий	19	30,6

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» у 48,4 % (30 осіб) респондентів переважає високий рівень прояву, це свідчить про те, що опитані коли мають певні психологічні, фізичні чи соціальні життєві проблеми завжди використовують такі способи поведінки, щоб можна було з легкістю адаптуватися до змін, впливати на своє життя, такі особи коригують своє звичне життя, приймають допомогу від інших, щоб швидше відновитися та жити повноцінно та щасливо. У 37,1 % (23 особи) опитаних наявний середній рівень прояву за даною шкалою, це говорить про те, що респонденти коли стикаються із хворобою або іншими особистими проблемами здатні змінювати та коригувати своє життя, щоб швидше

одужати та відновити свої ресурси та сили, але інколи вони можуть опиратися щодо змін у своєму повсякденному житті та не приймати допомогу від друзів та рідних. У 14,5 % (9 осіб) респондентів спостерігається низький рівень прояву за шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», це свідчить про те, що досліджуванні коли зіштовхуються з життєвими проблемами не роблять ніяких дій, щоб змінити та покращити свій стан, вони не звертаються за допомогою до рідних, друзів та інших людей, а також не приймають від них допомогу, їм властиво очікувати поки проблема вирішиться сама собою.

За результатами методики можна спостерігати, що за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» у більшості респондентів наявний середній рівень прояву, що становить 64,6 % (40 осіб) опитаних, це говорить про те, що досліджувані в більшості мають віру та надію на краще життя за важких травмуючих ситуацій, вони здатні будувати плани на майбутнє, але деякі життєві ситуації та події можуть похитнути їхню віру. Високий рівень за даною шкалою спостерігається у 30,6 % (19 осіб) опитаних, що описує таких осіб як таких, що мають віру в зцілення та прогресивні зміни у життєво важких травмуючих ситуаціях, такі особи переконані, що можуть справитися з різними вадкими життєвими викликами, майбутнє для них має цінність і наповнене смислами. У 4,8 % (3 особи) респондентів наявний низький рівень прояву за даною шкалою, що свідчить про те, що опитані при зіткненні з труднощами схильні легко втрачати віру та надію; не сподіваються на позитивні зміни за важких життєвих обставин, не планують своє життя і не бачать сенсів та цінності в майбутньому.

За загальним показником резильєнтності у 61,3 % (38 осіб) респондентів наявний середній рівень прояву, це свідчить про те, що опитані здатні відновлювати свої сили після хвороб, травм та важких ситуацій, у них є ресурси адаптуватися до змін та внутрішня сила приймати складні виклики життя. У 30,6 % (19 осіб) досліджуваних переважає високий рівень прояву резильєнтності, що говорить про те, що опитані вміють та

відновлюють свої сили після різних травм, хвороб, недуг, важких життєвих ситуацій, такі особи вміють адаптуватися та керувати собою, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами життя. Особи із високим рівнем прояву резильєнтності знаходять позитивні моменти у житті, спираються на власні внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, зазвичай чинять опір стресам та виявляють фізичну та психічну стійкість. У 8,1 % (5 осіб) опитаних наявний низький рівень резильєнтності, це описує досліджуваних як таких, що важко відновлюють свої сили та ресурси після хвороб, травм, недуг та важких життєвих подій, такі особи не виявляють фізичну та психічну стійкість та не є стресостійкими, їм важко адаптовуватися до змін та чинити опір негативним, нав'язливим думкам.

Результати рівневого розподілу за показниками резильєнтності подано графічно (рис.3.2).

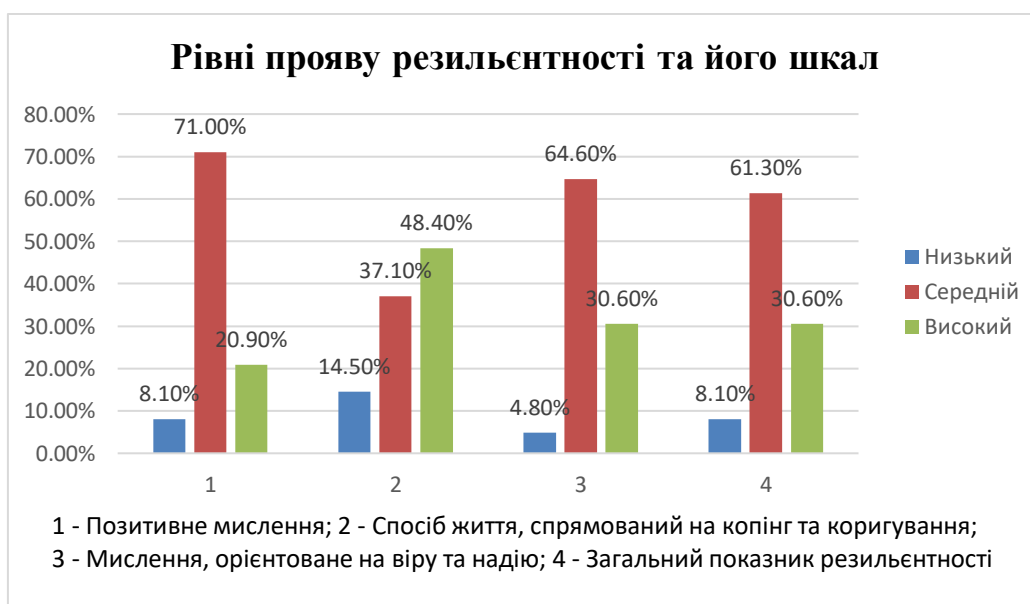


Рисунок 3.2. Результати рівневого розподілу за показниками резильєнтності (методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»)

Далі у емпіричному дослідженні була використана методика «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна для визначення, які стилі гумору

найчастіше використовують респонденти і на кого він спрямований (на інших, чи на самого себе). Результати представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати оцінювання стилів використання гумору у
військовослужбовців за «Опитувальником стилів гумору»**

Стилі гумору	Респонденти	
	к-сть.	у %
Аффіліативний	31	50
Самопідтримуючий	30	48,4
Агресивний	1	1,6
Самопринижуючий	0	0

За результатами методики «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (в адаптації: Скворцов С. Ю., Зайва О.О.) виявлено, що у 50 % (31 особа) респондентів переважає аффіліативний стиль гумору (підтримуючий, спрямований на інших), це свідчить про те, що досліджувані часто жартують, спонтанно зав'язують нові знайомства, коли спонтанно обмінюються добродушними та дотепними жартами, вони використовують гумор з метою встановлення з іншими дружніх та доброзичливих відносин при збереженні власної самоповаги та гідності. У 48,4 % (30 осіб) досліджуваних наявний самопідтримуючий стиль гумору (підтримуючий, спрямований на себе), це говорить про те, що респонденти використовують гумор, щоб підбадьорити себе, певним чином заспокоїти, переконати, що все буде добре, а також утихомирити своє хвилювання та краще впоратися із стресом. У 1,6 % (1 особа) респондентів переважає агресивний стиль гумору (деструктивний, спрямований на інших), це свідчить про те, що особи часто використовують сарказм, глузування, підсміювання, для того, щоб покепкувати чи принизити когось. Самопринижуючий гумор (деструктивний, спрямований на себе) у респондентів не присутній.

Результати переважання використання стилів гумору подано в круговій діаграмі (рис.3.3).



Рисунок 3.3. Результати домінування стилів гумору у респондентів (методика «Опитувальником стилів гумору»)

Наступною у емпіричному дослідженні була використана «Шкала сприйняття значущості життя» Р. Гібберда, Б. Ванденберга для визначення відношення респондентів до їхнього життя, а саме зрозуміти, що у них переважає активна значущість життя, пасивна значущість життя чи негативна значущість життя. Результати представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати оцінювання значущості життя за методикою «Шкала сприйняття значущості життя»

Шкали	Респонденти	
	к-сть.	у %
Активність, орієнтація на майбутнє (Активна значущість життя)	56	90,3
Пасивність, зосередженість на повсякденних справах (Пасивна значущість життя)	6	9,7
Негативне сприймання життя (Негативна значущість життя)	0	0

За результатами методики «Шкала сприйняття значущості життя» Р. Гібберда, Б. Ванденберга (The Perceived Life Significance Scale (PLSS)) виявлено, що у більшості респондентів, що становить 90,3 % (56 осіб)

переважає активність, орієнтація на майбутнє, це свідчить про те, що досліджувані беруть активну участь у важливих соціальних подіях та різноманітних діяльностях, орієнтовані на своє майбутнє та його удосконалення, прагнуть досягати великих звершень та сміливо крокують до досягнення власних цілей. У 9,7 % (6 осіб) респондентів переважає пасивність, зосередженість на повсякденних справах, це говорить про те, що ці особи живуть буденним життям, вони зосереджують свою увагу на повсякденних справах, живуть тут і тепер, рідко задумуються про своє майбутнє, частіше такі особи не стають частиною соціального життя, вони пасивно беруть участь в соціальній діяльності.

Результати домінування шкал значущості життя подано в круговій діаграмі (рис.3.4).



Рисунок 3.4. Результати переважаючих шкал значущості життя у досліджуваних (методика «Шкала сприйняття значущості життя»)

Також, у емпіричному дослідженні була використана методика «Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B» (В. Шутца 1966) – в адаптації О. О. Рукавішнікова. Результати якої представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати вимірювання міжособистісних відносин респондентів за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B»

Шкали	Рівні прояву	Респонденти	
		к-сть.	у %
Включення:			
Пошук нових контактів (Ie)	Дуже високий	7	11,3
	Високий	19	30,6
	Середній	24	38,7
	Низький	12	19,4
	Дуже низький	0	0
Потреба бути прийнятим (Iw)	Дуже високий	8	12,9
	Високий	17	27,4
	Середній	27	43,6
	Низький	8	12,9
	Дуже низький	2	3,2
Контроль:			
Прагнення до контролю та впливу на інших людей (Ce)	Дуже високий	27	43,6
	Високий	19	30,6
	Середній	9	14,5
	Низький	7	11,3
	Дуже низький	0	0
Потреба залежати від інших (Cw)	Дуже високий	1	1,6
	Високий	11	17,8
	Середній	34	54,8
	Низький	16	25,8
	Дуже низький	0	0
Афект:			
Схильність встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими (Ae)	Дуже високий	12	19,3
	Високий	11	17,8
	Середній	13	21,0
	Низький	25	40,3
	Дуже низький	1	1,6
Очікування, що інші будуть будувати близькі та глибокі стосунки (Aw)	Дуже високий	0	0
	Високий	9	14,5
	Середній	23	37,1
	Низький	22	35,5
	Дуже низький	8	12,9

За результатами методики «Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B» (В. Шутца 1966) – в адаптації О. О. Рукавішнікова виявлено, що за шкалою «Включення», а саме пошук нових контактів (Ie) у 38,7 % (24 особи) респондентів наявний середній рівень прояву, це говорить про досліджуваних, що вони можуть ставати членами різних соціальних груп, їм цікаво бути задіяним та знаходитися серед людей, але інколи вони люблять відгородитися від інших та побути на самоті; 30,6 % (19 осіб) опитаних мають високий рівень прояву Ie, це говорить про те, що респонденти хочуть бути частиною соціального життя, вони стають членами різних соціальних груп, їм важливо бути серед людей; у 12 осіб, що становить 19,4 % досліджуваних продемонстрували низький рівень пошуку нових контактів, це описує опитаних як людей, які відчують дискомфорт, коли знаходяться серед людей, таким особам властива схильність просто уникати контакти з іншими; у 11,3 % (7 осіб) респондентів спостерігається дуже високий рівень прояву Ie, такі досліджувані проявляють дуже велику активність у соціальному житті, вони вступають майже в усі групи аби бути серед людей та мати багато знайомих.

За шкалою «Включення» – потреба бути прийнятим (Iw) у 43,6 % (27) опитаних наявний середній рівень прояву, що описує досліджуваних як таких, яким подобається, коли їх запрошують інші стати членом команди, але і не дуже засмуться, якщо цього не станеться; у 27,4 % (17 осіб) респондентів спостерігається високий рівень прояву Iw, це свідчить, що досліджувані прагнуть, щоб інші люди запрошували їх до своєї діяльності і мали бажання мати таких людей у своєму оточенні; у 12,9 % (8 осіб) досліджуваних наявний дуже високий рівень прояву потреби бути прийнятим, це описує опитаних як осіб, що мають дуже велике бажання бути прийнятими іншими, вони сидять і чекають, коли їх запросять, адже думають, що усі прагнуть мати їх у свої компанії, також у 12,9 % (8 осіб) респондентів спостерігається низький рівень прояву Iw, це означає, що опитані не мають потреби бути прийнятими іншими; 2 осіб, що становить

3,2 % демонструють дуже низький рівень прояву потреби бути прийнятим, що означає, що таким особи не потребують, щоб їх приймали та запрошували до спільної діяльності.

За шкалою «Контроль» – прагнення до контролю та впливу на інших людей (Ce) у 43,6 % (27 осіб) респондентів переважає дуже високий рівень прояву, що описує опитаних як таких, що прагнуть завжди все контролювати, впливати на інших, такі люди зазвичай все беруть у свої руки та вирішують, що і як буде робитися надалі, вони беруть на себе відповідальність та завжди беруть на себе провідну роль в команді; у 30,6 % (19 осіб) досліджуваних переважає високий рівень прояву прагнення контролювати та впливати на інших, такі особи зазвичай все тримають під контролем, теж мають схильність впливати на діяльність інших, намагаються бути в курсі усіх справ та беруть на себе відповідальність коли займають головну роль в команді; 14,5 % (9 осіб) опитаних мають середній рівень прояву Ce, це описує досліджуваних як осіб, що в залежності від ситуації та цінності для них результату можуть контролювати інших та впливати на їхню діяльність; 11,3 % (7 осіб) респондентів мають низький рівень прояву прагнення контролювати та впливати на інших людей, такі особи уникають прийняття рішень та взяття на себе відповідальності, їм не властиво контролювати інших та тим паче на них впливати.

За результатами методики можна спостерігати, що за шкалою «Контроль» – потреба залежати від інших (Cw) у 54,8 % (34 особи) досліджуваних наявний середній рівень, це описує опитаних як осіб, що проявляють ситуативний характер стосовно контролю над ними, тобто опитані самі визначають коли вони дозволяють, щоб їх контролювали, а коли вони проти того; 25,8 % (16 осіб) респондентів переважає низький рівень прояву Cw, це свідчить про те, що опитані не приймають контролю над собою, вони не дозволяють, щоб на них впливали та наглядали; у 17,8 % (11) досліджуваних домінує високий рівень прояву Cw, це говорить про те, що респонденти мають певну потребу в залежності, їм потрібно бути в підопічні

у когось, також у 1,6 % (1) опитаних наявний дуже високий рівень прояву потреби залежати від когось, це описує досліджуваних як таких, що мають дуже велику потребу в залежності від інших, таким особистостям потрібно, щоб їх опікали та контролювали.

За шкалою «Афект» – схильність встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими (Ае) у 40,3 % (25 осіб) респондентів наявний низький рівень прояву, що свідчить про опитаних як про осіб, що дуже обережні і вибіркові при встановленні близьких відносин з іншими; у 21,0 % (13 осіб) опитаних спостерігається середній рівень прояву Ае, це описує досліджуваних як таких, що можуть і встановлювати близькі стосунки з іншими, а також проявляють обережність при встановленні відносин з оточуючими; 19,3 % (12 осіб) досліджуваних мають дуже високий рівень даної шкали, це свідчить про те, що опитані мають дуже велику схильність встановлювати близькі стосунки з оточуючими, що носить компульсивний характер; 11 респондентів, що становить 17,8 % наявний високий рівень прояву схильності встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими (Ае) говорить про те, що досліджувані мають схильність встановлювати близькі, дружні відносини з іншими; у 1,6 % (1 особа) опитаних спостерігається дуже низький рівень прояву Ае, це говорить про те, що респонденти проявляють дуже велику обережність при встановленні дружніх та близьких зв'язків з іншими, що носить компульсивний характер.

За результатами методики шкала «Афект» – очікування, що інші будуть будувати близькі та глибокі стосунки (Аw) у 37,1 % (23 особи) опитаних спостерігається середній рівень прояву, що говорить про опитаних як про людей, які поведуть себе дуже обережно при встановленні близьких відносин із іншими, а також відчувають велику потребу, щоб із ними самі встановлювали емоційно близькі відносини; у 35,5 % (22) досліджуваних наявний низький рівень прояву Аw, це описує досліджуваних як дуже обережних під час виборів осіб, із якими встановлювати глибокі емоційні та теплі відносини; 14,5 % (9 осіб) опитаних мають високий рівень очікування,

що інші будуть будувати близькі та глибокі стосунки із ними, це описує таких осіб як таких, що мають велику потребу у тому, щоб інші люди встановлювали із ними емоційні, близькі, теплі та дружні відносини, також у 12,9 % (8 осіб) респондентів – дуже низький рівень прояву Aw, тобто такі особи проявляють неймовірну велику обережність у встановленні близьких відносин, що носить компульсивний характер.

Результати рівневого розподілу за показниками: «Включення» (пошук нових контактів (Ie)); потреба бути прийнятим (Iw)); «Контроль» (прагнення до контролю та впливу на інших людей (Ce)); потреба залежати від інших (Cw)) та «Афект» (схильність встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими (Ae)); очікування, що інші будуть будувати близькі та глибокі стосунки (Aw)) подано графічно (рис.3.5).

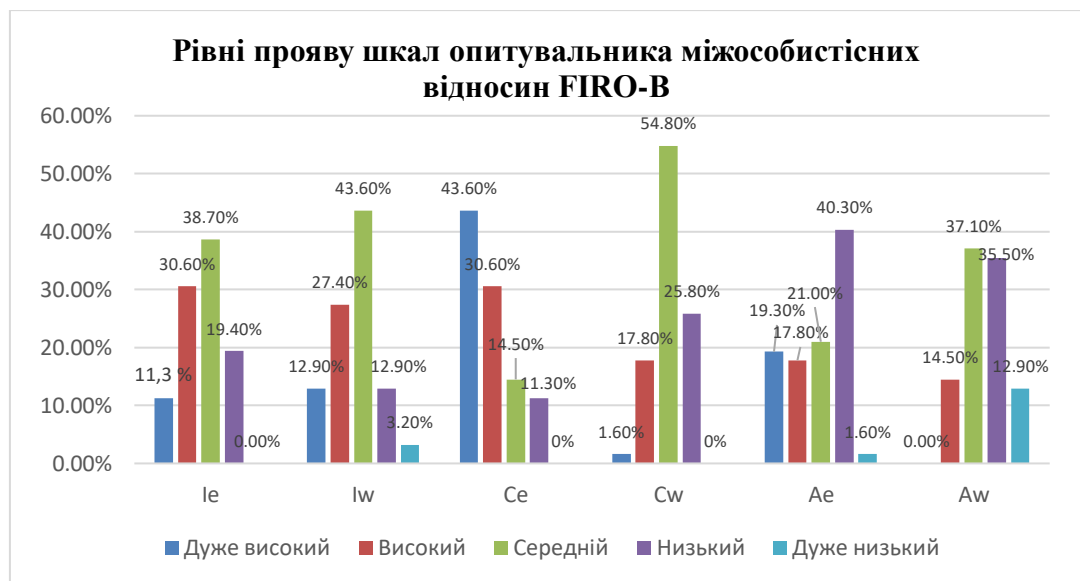


Рисунок 3.5. Результати рівневого розподілу за показниками методики «Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B»

В емпіричному дослідженні для визначення у респондентів рівня ясності Я-концепції була використана методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла. Результати діагностування ясності Я-концепції у респондентів представлені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати діагностування ясності Я-концепції у респондентів за методикою «Ясність Я-концепції»

Рівні ясності Я-концепції	Респонденти	
	к-сть.	у %
Вкрай висока ясність Я-концепції	10	16,2
Середня ясність Я-концепції, ближче до високої	46	74,2
Середня ясність Я-концепції	3	4,8
Середня ясність Я-концепції, ближче до низької	3	4,8
Вкрай низька ясність Я-концепції	0	0

За результатами методики «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла виявлено, що у більшості респондентів, що становить 74,2 % (46 особи) наявний середній рівень прояву ясності Я-концепції, що ближче до високої, це описує опитаних як таких, що мають про себе ясне, зрозуміле, стабільне та збалансоване уявлення, вони чітко розуміють свої сильні та слабкі сторони, а також свої можливості, здібності та таланти. У 16,2 % (10 осіб) досліджуваних переважає вкрай висока ясність Я-концепції, це говорить про опитаних як про осіб, які дуже себе знають та розуміють, вони мають чіткі уявлення про себе, які є внутрішньо узгоджені та стабільні. 4,8 % (3 осіб) респондентів мають середню ясність Я-концепції, тобто, досліджувані мають переважно ситуативне уявлення про себе, в деяких ситуаціях вони гармонійні та стабільні, а в інших – не мають внутрішньої стійкості та можуть змінюватися. У 4,8 % (3 особи) опитаних домінує середня ясність Я-концепції, що ближче до низької, такі особи мають нестійке уявлення про себе та не здатні зрозуміти свої переваги.

Результати рівневого розподілу за показником «Ясність Я-концепції» у респондентів за методикою «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла подано в круговій діаграмі (рис.3.6).

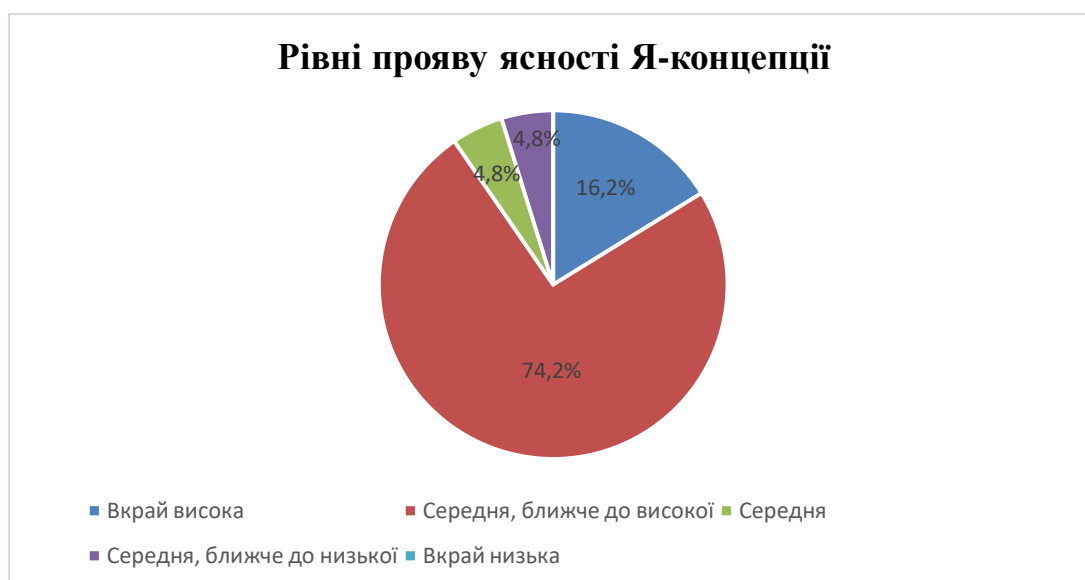


Рисунок 3.6. Результати рівневого розподілу ясності Я-концепції у опитаних за методикою «Ясність Я-концепції»

У емпіричному дослідженні для визначення рівня прояву вдячності у досліджуваних ми використали «Шестипунктний опитувальник вдячності» (The Gratitude Questionnaire – SixItem Form (GQ-6)) Майкла Е. Маккалоу, Роберт А. Еммонса, Джо-Енн Цанга. Результати якої представлені у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Результати вимірювання рівня вдячності у досліджуваних за методикою «Шестипунктний опитувальник вдячності»

Рівні прояву вдячності	Респонденти	
	к-сть.	у %
Надзвичайно висока вдячність	11	17,8
Дуже висока вдячність	3	4,8
Висока вдячність	22	35,5
Середня вдячність	19	30,6
Вдячність нижче середнього	7	11,3

За результатами методики «Шестипунктний опитувальник вдячності» виявлено, що у 35,5 % (22 особи) респондентів домінує високий рівень вдячності, це описує опитаних як людей, що є вдячні за те, що відбувається у їхньому житті, вони часто задумуються про ті благословення, що мають. 30,6

% (19 осіб) опитаних мають середній рівень прояву вдячності, це свідчить, що досліджуваним легко бути вдячними, коли у них в житті іде все добре, але коли у них є певні життєві труднощі їм важко відчувати та проявляти вдячність. У 17,8 % (11 осіб) респондентів переважає надзвичайно високий рівень вдячності, такі особи мають здатність сприймати життя як дар, для них вдячність – це спосіб життя. 11,3 % (7 осіб) досліджуваних мають рівень вдячності нижче середнього, це свідчить про те, що опитаним важко знайти причини для вдячності у їхньому житті, життя для них більше тягар, ніж подарунок. У 3 осіб, що становить 4,8% опитаних переважає дуже високий рівень вдячності, це говорить про те, що досліджувані часто проявляють вдячність до інших і їм легше визнати, як інші допомогли їм.

Результати рівневого розподілу за показником «Вдячності» методики «Шестипунктний опитувальник вдячності» подано в круговій діаграмі (рис.3.7).

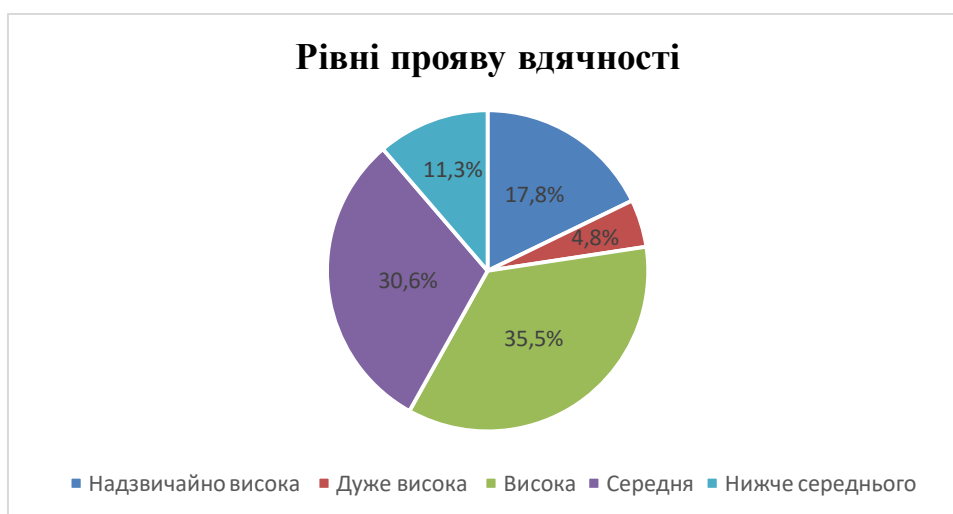


Рисунок 3.7. Результати рівневого за показником «Вдячності» у опитаних за методикою «Шестипунктний опитувальник вдячності»

Щоб визначити взаємовплив та взаємозв'язок резильєнтності та його шкал із стилями гумору, значущістю життя, міжособистісними відносинами, ясністю Я-концепції та вдячністю ми здійснили кореляційний аналіз за Пірсоном. Результати яких представлені в табл. 3.7., табл. 3.8., табл. 3.9. та табл. 3.10.

Кореляція (від англ. correlation – співвідношення, взаємозв’язок) наявність зв’язку між двома або більше явищами. Наявність кореляційного зв’язку свідчить про залежність між досліджуваними явищами, проте не вказує на те, яке з них є причиною, а яке наслідком [7].

Ступінь, сила чи утиск кореляційного зв’язку визначається за величиною коефіцієнта кореляції. Коефіцієнт кореляції – двовимірна описова статистика, кількісна міра взаємозв’язку (спільної мінливості) двох змінних. Дана величина може варіювати в межах від +1 до -1. В разі повної позитивної кореляції цей коефіцієнт дорівнює плюс 1, а при повній негативною — мінус 1. У разі якщо коефіцієнт кореляції дорівнює 0, обидві змінні повністю незалежні один від одного [7].

Таблиця 3.7

Коефіцієнти кореляції зв’язку резильєнтності та його шкал із стилями гумору

	Стилі гумору			
	Афіліативний	Самопідтримуючий	Агресивний	Самопринижуючий
Позитивне мислення	0,442**	0,492**	-0,345**	0,150
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,240	0,146	-0,155	0,159
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,333**	0,470**	-0,365**	0,170
Загальний показник резильєнтності	0,429**	0,487**	-0,371**	0,192

Примітка: ** - значущість зв’язку при $p < 0,01$

Було виявлено значущий кореляційний зв’язок між показником «Позитивне мислення» та показником «Афіліативний стиль гумору» ($r = 0,442$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці у яких переважає

позитивне мислення вони використовують свій гумор, щоб підтримати інших, за допомогою добродушних та дотепних жартів зав'язують нові знайомства та будують доброзичливі відносини.

Встановлено значущий зв'язок між показниками «Позитивне мислення» та «Самопідтримуючий стиль гумору» ($r = 0,492$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військові, які здатні до позитивного мислення використовують гумор, щоб підтримати та підбадьорити себе, певним чином заспокоїти, переконати, що все буде добре.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Позитивне мислення» та «Агресивний стиль гумору» ($r = -0,345$; $p < 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що військовослужбовці, які позитивно мислять не використовують агресивний стиль гумору, вони не стануть глузувати та підсміюватися, для того, щоб покепкувати чи принизити когось.

Не було встановлено значущого зв'язку між показниками «Позитивне мислення» та «Самопринижуючий стиль гумору». Це говорить про те, позитивне мислення не пов'язане із самопринижуючи стилем гумору.

Також, не було встановлено значущого зв'язку між показниками «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та усіма чотирма стилями гумору, тобто спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, який обирають військові не пов'язаний з афіліативним, самопідтримуючим, агресивним та самопринижуючим стилями гумору.

Встановлено значущий зв'язок між показниками «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Афіліативний стиль гумору» ($r = 0,333$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військовослужбовці у яких мислення орієнтоване на віру та надію використовують гумор, щоб підтримати оточуючих, встановити з іншими дружні та відкриті відносини.

Виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Самопідтримуючий стиль гумору» ($r = 0,470$; $p < 0,01$). Даний зв'язку свідчить про те, що військові у яких мислення орієнтоване на віру та надію використовують гумор, щоб підбадьорити та

підтримати себе, а також, щоб не втрачати оптимістичний дух перед певними проблемами та труднощами.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Агресивний стиль гумору» ($r = -0,365$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військові у яких мислення орієнтоване на віру та надію не використовують гумор, щоб принизити інших, по насміхатися та поглузувати над іншими.

За показником «Загальний показник резильєнтності» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Афіліативний стиль гумору» ($r = 0,429$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці з вираженою резильєнтністю використовують гумор, щоб підтримати та підбадьорити інших, а також, щоб встановити гарні міжособистісні відносини з оточуючими.

За показником «Загальний показник резильєнтності» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Самопідтримуючий стиль гумору» ($r = 0,487$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які здатні відновлювати свої сили після травм, хвороб та інших складних життєвих ситуацій використовують гумор, щоб підбадьорити, розвеселити себе та оптимістично дивитися на певні виклики життя, з легкістю і з усмішкою їх проходити та дивитися на ці виклики не як на проблеми, а як на можливості.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Загальний показник резильєнтності» та «Агресивний стиль гумору» ($r = -0,371$; $p < 0,01$). Даний зворотній зв'язок свідчить про те, що військові, які здатні до відновлення не використовують гумор, щоб принизити оточуючих, покепкувати та маніпулювати над іншими.

Таблиця 3.8

**Коефіцієнти кореляції зв'язку резильєнтності та його шкал із
значущістю життя**

	Активність, орієнтація на майбутнє	Пасивність, зосередженість на повсякденних справах	Негативне сприймання життя
Позитивне мислення	0,478**	0,467**	-0,311*
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,229	0,193	-0,104
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,409**	0,381**	-0,424**
Загальний показник резильєнтності	0,477**	0,450**	-0,367**

Примітка: *значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Позитивне мислення» та показником «Активність, орієнтація на майбутнє» ($r = 0,478$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці з позитивним мисленням орієнтуються на власне майбутнє, вбачають у ньому цінність, ставлять перед собою цілі та досягають їх, а також беруть активну участь у важливих соціальних заходах.

Встановлено значущий зв'язок між показниками «Позитивне мислення» та «Пасивність, зосередженість на повсякденних справах» ($r = 0,467$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військові з позитивним мисленням зосереджують свою увагу на повсякденних справах, живуть тут і зараз.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Позитивне мислення» та «Негативне сприймання життя» ($r = -0,311$; $p < 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що військовослужбовцям з позитивним мисленням не притаманна незацікавленість власним життям та нехтування ним.

Не було встановлено значущого зв'язку між показниками «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Активність, орієнтація на майбутнє», «Пасивність, зосередженість на повсякденних справах» й «Негативне сприймання життя», тобто спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, який обирають військові не пов'язаний з активністю, орієнтацією на майбутнє, пасивністю, зосередженістю на повсякденних справах та негативним сприйманням життя.

Встановлено значущий зв'язок між показниками «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Активність, орієнтація на майбутнє» ($r = 0,409$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військовослужбовці у яких мислення орієнтоване на віру та надію орієнтуються на власне майбутнє, активно залучені у своє життя та беруть участь у важливих соціальних заходах.

Виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Пасивність, зосередженість на повсякденних справах» ($r = 0,381$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військовослужбовці з мисленням, яке орієнтоване на віру та надію зосереджують свою увагу та діяльність на повсякденних справах.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Мислення орієнтоване на віру та надію» та «Негативне сприймання життя» ($r = -0,424$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовим з мисленням орієнтованим на віру та надію не властиво негативне сприймання власного життя та незацікавленість ним.

За показником «Загальний показник резильєнтності» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Активність, орієнтація на майбутнє» ($r = 0,477$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які здатні відновлювати свої сили після травм, хвороб та інших складних життєвих ситуацій орієнтуються на своє майбутнє, активно досягають поставлених цілей, беруть участь у важливих соціальних заходах та подіях.

Також, виявлено значущий кореляційний зв'язок між показниками «Загальний показник резильєнтності» та «Пасивність, зосередженість на

повсякденних справах» ($r = 0,450$; $p < 0,01$). Даний зв'язок свідчать про те, що військові, які відновлюють свої сили після різних негативних ситуацій власного життя зосереджують свою увагу на щоденних справах.

Зворотній значущий зв'язок було виявлено між показниками «Загальний показник резильєнтності» та «Негативне сприймання життя» ($r = -0,367$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовим, які здатні до відновлення своїх сил після складних життєвих ситуацій, хвороб, травм не властиве негативне сприймання власного життя, незацікавленість та нехтування ним.

Таблиця 3.9

**Коефіцієнти кореляції зв'язку резильєнтності зі шкалам
міжособистісних відносин**

	Включення		Контроль		Афект	
	Ie	Iw	Ce	Cw	Ae	Aw
Позитивне мислення	0,384**	0,327**	0,168	0,012	0,385**	0,274*
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,238	0,223	0,007	0,074	0,233	0,116
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,338**	0,471**	0,362**	0,182	0,483**	0,195
Загальний показник резильєнтності	0,402**	0,428**	0,242	0,105	0,464**	0,252*

Примітка: *значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

За показником «Позитивне мислення» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показниками шкали «Включення» – «Ie» ($r = 0,384$; $p < 0,01$) та «Iw» ($r = 0,327$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військові, які позитивно мислять бажають бути серед людей та належати до різних соціальних груп і при цьому самі проявляють активність при знайомстві та включені у різні соціальні відносини, а також військові з позитивним мисленням бажають бути прийнятими іншими людьми, щоб інші прагнули

бути з ними у відносинах та перші проявляли ініціативу у створенні соціальних зв'язків.

Також, було встановлено значущий зв'язок між показником «Позитивне мислення» з показниками шкали «Афект» – «Ае» ($r = 0,385$; $p < 0,01$) та «Аw» ($r = 0,274$; $p < 0,05$). Дані зв'язки говорять про те, що військовослужбовці з позитивним мисленням мають схильність встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими та виявляють дружні та теплі почуття, а ще військові у яких наявне позитивне мислення бажають та очікують, що інші будуть будувати з ними близькі та дружні відносини.

За показником «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» не було встановлено значущих зв'язків із показниками шкал «Включення», «Контроль» та «Афект». Це свідчить про те, що військові, які обирають спосіб життя, що спрямований на допінг та коригування не пов'язують це із бажанням бути включеним у відносини з іншими або щоб інші залучали у свою діяльність, прагненням контролювати інших або бути під контролем та також, встановлювати близькі та глибокі стосунки з іншими або очікувати, що інші будуть встановлювати дружні відносини з людиною.

Виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» з показниками шкали «Включення» – «Іе» ($r = 0,338$; $p < 0,01$) та «Іw» ($r = 0,471$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що військовослужбовці з мисленням, яке орієнтоване на віру та надію самі проявляють ініціативу, щоб бути серед людей, прагнуть бути задіяними в соціальному житті, тому приєднуються до багатьох соціальних груп, також військові з мисленням, яке орієнтоване на віру та надію хочуть бути прийнятими іншими, бажають, щоб інші залучали їх до своєї діяльності та хотіли, щоб такі особи були у їх компанії.

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» та показником «Се» ($r = 0,362$; $p < 0,01$) шкали «Контроль». Це свідчить про те, що військові у яких

мислення орієнтоване на віру та надію мають бажання контролювати та впливати на інших, керувати та приймати рішення.

За показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» було виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Ае» ($r = 0,483$; $p < 0,01$) шкали «Афект». Даний виявлений зв'язок говорить про те, що військовослужбовці з мисленням, яке орієнтоване на віру та надію встановлюють близькі та глибокі стосунки з іншими, при цьому виявляють дружні та теплі почуття.

Виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Загальний показник резильєнтності» з показниками шкали «Включення» – «Іе» ($r = 0,402$; $p < 0,01$) та «Іw» ($r = 0,428$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військові, які відновлюють свої сили після травм та інших життєвих негараздів прагнуть бути серед людей, самі проявляють ініціативу знайомства та входять у різні соціальні групи, а також, військові, які відновлюють свої сили після хвороб та травм хочуть, щоб їх приймали та запрошували в своє оточення інші й заохочували до спільної діяльності.

Теж, було встановлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Загальний показник резильєнтності» з показниками шкали «Афект» – «Ае» ($r = 0,464$; $p < 0,01$) та «Aw» ($r = 0,252$; $p < 0,05$). Даний встановлений зв'язок говорить про те, що військовослужбовці, які здатні психологічно відновлюватися після важких подій в житті встановлюють близькі та теплі взаємовідносини з іншими та проявляють до них дружні та теплі почуття, а також такі особи, бажають та очікують, що оточуючі будуть будувати з ними близькі та дружні відносини та будуть проявляти стосовно цього самі ініціативу.

Таблиця 3.10

Коефіцієнти кореляції зв'язку резильєнтності та його шкал із ясністю Я-концепції та вдячністю

	Ясність Я-концепції	Вдячність
Позитивне мислення	0,559**	0,415**

Продовження табл. 3.10

Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	-0,156	0,177
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,518**	0,344**
Загальний показник резильєнтності	0,545**	0,403**

Примітка: ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

За показником «Позитивне мислення» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Ясність Я-концепції» ($r = 0,559$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військові, які позитивно мислять мають чіткі уявлення про себе та про власне Я.

Не було встановлено значущого зв'язку між показниками «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Ясність Я-концепції». Це говорить про те, що спосіб життя, який обирають військові, що спрямований на копінг та коригування не пов'язане із їхньою ясність Я-концепції.

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показником «Мислення орієнтоване на віру та надію» та показником «Ясність Я-концепції» ($r = 0,518$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військові у яких мислення орієнтоване на віру та надію мають чіткі уявлення про власне Я та про себе в цілому.

За показником «Загальний показник резильєнтності» виявлено значущий кореляційний зв'язок з показником «Ясність Я-концепції» ($r = 0,545$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які здатні відновлювати свої сили після травм, хвороб та інших складних життєвих ситуацій мають усвідомлені власні уявлення про самого себе, своє Я та свої можливості, ці уявлення є внутрішньо узгоджені та стабільні.

Встановлено значущий кореляційний зв'язок між показниками «Позитивне мислення» та «Вдячність» ($r = 0,415$; $p < 0,01$). Це свідчить про те,

що особи у яких наявне позитивне мислення відчують та проявляють вдячність до оточуючих та до світу.

Не було встановлено значущого зв'язку між показниками «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Вдячність». Це говорить про те, що спосіб життя, який обирають особи, що спрямований на допінг та коригування не пов'язаний із почуттям вдячності.

Було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показниками «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та «Вдячність» ($r = 0,344$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що особи із мисленням, що орієнтоване на віру та надію відчують вдячність стосовно того, що з ними відбувається, а також проявляють вдячність до оточуючих.

Також, було виявлено значущий кореляційний зв'язок між показниками «Загальний показник резильєнтності» та «Вдячність» ($r = 0,403$; $p < 0,01$). Даний встановлений зв'язок говорить про те, що особи, які здатні психологічно відновлюватися після важких подій в житті відчують вдячність за досвід, за життєвий урок, що з ними стався, за нові можливості, а також вдячні оточуючим за допомогу і не тільки.

Висновки до розділу 3

Нами було проведене емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення. При використанні кореляційного аналізу Пірсона були виявлені значущі кореляційні зв'язки резильєнтності з афіліативним та самопідтримуючим стилями гумору, з активністю орієнтацією на майбутнє та зосередженістю на повсякденних справах, з показниками шкал «Включення» та «Афект», ясністю Я-концепції та вдячністю, а також зворотній значущий зв'язок було виявлено з агресивним стилем гумору та негативним сприйняттям життя.

На основі даних отриманих кореляційних зв'язків можна зробити висновок, що військовослужбовці, які здатні психологічно відновлювати свої

сили після травм, хвороб та інших складних життєвих ситуацій використовують при цьому афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, щоб встановити гарні міжособистісні відносини з оточуючими та підтримати й підбадьорити інших, а також, підбадьорити та розвеселити себе, сприймати певні виклики життя, з легкістю і з усмішкою їх проходити та дивитися на ці виклики не як на проблеми, а як на можливості, при цьому військові не використовують агресивний стиль гумору, їм не властиво принижувати оточуючих, кепкувати та маніпулювати іншими.

Військовослужбовці орієнтуються на своє майбутнє, активно досягають поставлених цілей, беруть участь у важливих соціальних заходах та подіях; також їм властиво зосереджувати свою увагу на щоденних справах, щоб швидше відновитися, при цьому військовим, які здатні до відновлення своїх сил після складних життєвих ситуацій, хвороб, травм не властиве негативне сприймання власного життя, тобто незацікавленість та нехтування ним.

Військові прагнуть бути серед людей, самі проявляють ініціативу знайомства та входять у різні соціальні групи, а також, в певних ситуаціях вони хочуть, щоб їх приймали та запрошували в своє оточення інші й заохочували до спільної діяльності.

Військовослужбовці з вираженою резильєнтністю встановлюють близькі та теплі взаємовідносини з іншими та проявляють до них дружні та теплі почуття, а також такі особи, бажають та очікують, що оточуючі будуть будувати з ними близькі та дружні відносини та будуть проявляти стосовно цього самі ініціативу.

Військові фахівці, які здатні відновлюватися після травматичних та стресових подій мають усвідомлені власні уявлення про самих себе, своє Я та свої можливості, ці уявлення у них є внутрішньо узгоджені та стабільні.

Військові які здатні психологічно відновлюватися після важких подій в житті відчують вдячність за досвід, за життєвий урок, що з ними стався, за нові можливості, а також вдячні оточуючим за допомогу і не тільки.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вищезазначений матеріал можна прийти до висновку, що всі поставленні завдання були реалізовані:

1. Було проаналізовано наукову літературу щодо феномену «резильєнтності» та особливостей резильєнтності у військовослужбовців. Визначено, що в психологічній науці даний термін є новий та не до кінця досліджений. Так науковці розглядають даний термін через три основні виміри: 1) властивість особистості як здатність долати перешкоди; 2) процес долаючої поведінки та 3) адаптаційно-захисний механізм. Ми ж трактуємо та розглядаємо резильєнтність як здатність психологічно відновлюватися після хвороб, психічної травми, стресових та травматичних подій, у межах індивідуальних можливостей особистості, результатом якої є стабілізація психічних станів, підвищення адаптивності до навколишнього світу та віра в майбутнє.

Для військовослужбовців резильєнтність як здатність відновлювати власні сили після різних негараздів є дуже важливою, адже військова служба є дуже стресова, яка проходить в складній та напруженій обстановці та вимагає від військовослужбовців емоційної та психологічної стійкості, здатності відновлювати свої сили після стресових та травмуючих подій, зосередження психічних процесів на важливих моментах, позитивного мислення та віри у свої сили та майбутнє.

2. Здійснено усі процедури адаптації англійської методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR) (Fang-WenHu, Cheng-Han Lin, Fang-RuYueh, Yu Tai Lo & Chung-Ying Lin) на українській вибірці (військових). Текст методики скорочений до 14 запитань, але при цьому збережена оригінальна структура опитувальника. Україномовний варіант методики містить 3 шкали: «Позитивне мислення» (6 запитань), «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» (4 запитання), «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (4 запитання) та

загальний показник резильєнтності. На вибірці військовослужбовців (170 осіб) проведена стандартизація шкал методики, яка дозволила сформувати тестові норми для кожної шкали та для загального показника рівня резильєнтності. В результаті маємо гарний психодіагностичний інструмент «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) для визначення психологічної резильєнтності.

3. Проведено емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку особистісних властивостей військовослужбовців з резильєнтністю як здатністю до відновлення. За допомогою кореляційного аналізу Пірсона були виявлені значущі кореляційні зв'язки резильєнтності з афіліативним та самопідтримуючим стилями гумору, з активністю орієнтацією на майбутнє та пасивністю, зосередженість на повсякденних справах, з показниками шкал «Включення» та «Афект», ясністю Я-концепції та вдячністю, а також зворотній значущий зв'язок було виявлено з агресивним стилем гумору та негативним сприйняттям життя.

4. Проаналізовано отримані дані емпіричного дослідження, які свідчать про те, що військовослужбовці з вираженою резильєнтністю використовують афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, щоб налагодити гарні взаємовідносини з іншими, за допомогою гумору підтримувати та підбадьорювати інших та себе у складний час, але не використовують агресивний стиль гумору, тобто неманіпулюють та принижують інших. Військовослужбовці, які відновлюють свої сили після різних негараздів можуть проявляти як активність та орієнтуватися на власне майбутнє так і пасивність, тобто зосереджуватися на повсякденних справах, але їм не властиво негативно сприймати своє життя та не цінувати його. Також, для військових є важливі міжособистісні взаємовідносини з оточуючими вони прагнуть бути включені в соціальні зв'язки та встановлюють близькі та теплі взаємовідносини з іншими. Військовослужбовці з вираженою резильєнтністю мають усвідомлені власні

уявлення про самих себе, своє Я та свої можливості, ці уявлення у них є внутрішньо узгоджені та стабільні, а також відчують вдячність за власний досвід та проявляють вдячність до близьких та оточуючих людей.

Також, можемо припустити, що краще можуть та будуть відновлюватися після хвороб і травм особистості з афіліативним та самопідтримуючим стилями гумору, які активно налаштовані стосовного власного життя, живуть тут і тепер, здатні створювати та включені в міжособистісні зв'язки, мають усвідомлені уявлення про самого себе та свої можливості й відчують вдячність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондліт (2020) / Н. Школіна та ін. Український ревматологічний журнал. № 2 (80). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
2. Бахрушин В.Є. Методи аналізу даних: навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 155 с.
3. Бек В.Л. Теорія статистики. К., 2002. 288 с.
4. Бірон Б.В. Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Випуск 1 (43). С. 7-15. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12744/1/7-15.pdf>
5. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
6. Галян І.М. Психодіагностика: Навчальний посібник. Київ, Академвидав, 2011. 464 с.
7. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. К.: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
8. Грищевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Ткачук П. П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.
9. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 2017. 92 с.
10. Каверіна А.С. Довіра до ЗМІ: мікро-та макрорівень. *Грані*. 2014, №12. С. 166-171.

11. Ключко А.О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. 13-14 квітня 2023 р. С. 192-194.
12. Коцун, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 2022. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
13. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
14. Колесніченко Л. А., Береженна О. Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С. 34-46. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>
15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
16. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. П. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. №8. С. 74-82.
17. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.
18. Савченко О. В. Експериментальна психологія : методичні рекомендації щодо проведення практичних робіт. Херсон: ПП Вишемирський В. С. 2012. 195 с.
19. Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. (2022) Методика «Особистісні ресурси»: валідація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. Випуск 44. 114-122
20. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання: опис,

адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія.* – Дніпропетровськ, 2005. – № 11. – С. 91–95.

21. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

22. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.

23. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

24. A new understanding: What makes people trust and rely on news. A research by the Media Insight Project. American Press Institute, 2016. URL: <https://www.americanpressinstitute.org/publications/reports/survey-research/trust-news/>

25. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

26. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

27. Cherry, K. (2022). What Is Resilience? Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

28. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // *Depression and Anxiety*. 2003. - # 18. – p.76

29. Hagerty, B. B. Life reimagined: The science, art, and opportunity of midlife. Riverhead Books. 2016

30. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>

31. Heshmat, Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020 URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>
32. Hibberd, R., & Vandenberg, B. Development and validation of the perceived life significance scale. *Death Studies*, 39(6), 2015. 369–383. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.958627>
33. Hu F.-W., Lin C.-H., Yueh F.-R., Lo Y.-T., Lin C.-Y. Development and psychometric valuation of the Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR). *BMC geriatr*; 2022. 22:229. doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02918-7>
34. Ledesma J. Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership / J. Ledesma // SAGE open. – 2014.
35. Lepore, S. J. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration / S. J. Lepore, T. A. Revenson // In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. – Mahwah, NJ : Routledge, 2006. – P. 24–46.
36. Luthans, F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 2002. 16, 57-75.
37. Lyubomirsky, S. *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press. 2013
38. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., and Weir, K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the Humor Styles Questionnaire. *J. Res. Pers.* 2003. 37, 48–75. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00534-2
39. Masten, A. *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. – New York : The Guilford press, 2014. – P. 308.

40. McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. *The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6)*. 2001. Measure available at <https://socialskillsplus.com/wp-content/uploads/2018/11/Penn-Institute-Gratitude-Questionnaire.pdf>
41. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
42. Nieto, M.; Visier, M.E.; Silvestre, I.N.; Navarro, B.; Serrano, J.P.; Martínez-Vizcaíno, V. Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scand. J. Psychol.* **2023**, *64*, 53–59.
43. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58 (3). – pp. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020
44. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
45. Seligman, M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press. 2011
46. Schutz W.C. *FIRO: A three dimensional theory of interpersonal behaviour*. NewYork: Holt, Rinehart, and Winston. 1958
47. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // *Psychological Inquiry*. – №15. – 2004. – P. 1–18.
48. Werner E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Твердження	Категорично не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Згоден(-на)	Дуже згоден(- на)	Абсолютно згоден(-на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми					
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи					
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам					
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя					
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям					

Ключ: підрахувати суму набраних балів, де відповідь категорично не згоден(-на) оцінюється в 1 бал; не згоден(-на) = 2; згоден(-на) = 3; дуже згоден(-на) = 4; абсолютно згоден(-на) = 5.

Шкали «Позитивне мислення»– 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»– 4, 5, 6, 9.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію»– 7, 10, 12, 14.

Загальний показник резильєнтності – сума балів за трьома шкалами.

Додаток Б

Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ) Р.

Мартіна (адаптація: Скворцов С.Ю., Зайва О.О.)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть ступінь Вашої згоди чи незгоди з нею. Використовуйте наступну шкалу: повністю не згоден – 1; незгоден – 2; швидше не згоден – 3; не можу визначитися – 4; швидше згоден – 5; згоден – 6; повністю згоден - 7.

№	Текст опитувальника	1	2	3	4	5	6	7
1.	Зазвичай я рідко жартую чи сміюся з іншими людьми							
2.	Якщо я почуваюся пригніченим, мені зазвичай вдається підняти собі настрій за допомогою гумору							
3.	Якщо хтось робить помилку, я зазвичай жартую над ним							
4.	Я дозволяю людям сміятися з мене більше, ніж слід							
5.	Мені легко розсмішити інших - мені здається у мене вроджене гарне почуття гумору							
6.	Навіть якщо я віч-на-віч (наодинці) із собою, я часто посміюся над життєвими нісенітницями							
7.	Мої жарти рідко бувають образливими для інших							
8.	Я дозволяю, щоб з мене сміялися, якщо це смішить мою сім'ю чи друзів							
9.	У мене рідко виходить розсмішити інших, коли я намагаюся розповідати історії про себе							
10.	Коли я засмучений або у мене поганий настрій, я намагаюся знайти у ситуації смішні моменти щоб підняти собі настрій							
11.	Коли я жартую, мене зазвичай мало цікавить реакція оточуючих							
12.	Я часто намагаюся сподобатися оточуючим, розповідаючи смішні історії про свої слабкості, промахи чи невдачі							
13.	Зі своїми друзями я багато сміюся і жартую							
14.	Мій гумористичний погляд на світ допомагає мені не надто засмучуватися і неперейматися тим, що відбувається							
15.	Мені не подобається, коли люди використовують гумор для того, щоб образити чи розкритикувати когось							
16.	Я намагаюся не жартувати так, щоб стати предметом глузування							
17.	Я не люблю жартувати та розважати людей							
18.	Коли я один і мені сумно, я спеціально намагаюся думати про щось смішне, щоб підняти собі настрій							
19.	Іноді мені спадає на думку щось таке смішне, що я не можу утриматися і говорю це, навіть якщо це не дуже доречно							

20.	Іноді я можу перестаратися, розпинаючи себе, коли намагаюся розсмішити оточуючих								
21.	Мені подобається смішити інших								
22.	Коли мені сумно чи я засмучений, я зазвичай втрачаю своє почуття гумору								
23.	Я ніколи не сміюся з інших, навіть якщо мої друзі роблять це								
24.	Коли я зі своїми друзями чи сім'єю, часто здається, що всі сміються і жартують саме з мене								
25.	Я рідко збираюся зі своїми друзями, щоб просто побалакати та посміятися								
26.	Зі свого досвіду я знаю, що подумати про якийсь кумедний аспект проблеми — це добрий спосіб впоратися з нею								
27.	Якщо мені хтось не подобається, я часто за допомогою гумору чи піддражнювання ставлю його на місце								
28.	Якщо у мене проблеми чи не дуже гарний настрій, я часто намагаюся це приховати, сміючись і жартуючи з друзями, тому навіть найближчі люди не знають того, як мені насправді погано								
29.	Коли я з іншими, мені рідко спадають на думку дотепні жарти								
30.	Щоб розвеселитись мені не потрібна компанія – я часто знаходжу над чим посміятися, навіть якщо я один								
31.	Навіть коли щось мені здається дуже смішним, я не сміятимуся чи жартуватиму з цього приводу, якщо це скривдить когось								
32.	Те що я дозволяю іншим сміятися з себе, дуже допомагає моїм друзям та моїй родині бути в хорошому настрої								

Підрахування балів:

Афіліативний гумор: 1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*

Самопідтримуючий гумор: 2, 6, 10, 14, 18, 22*, 26, 30

Агресивний гумор: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*

Самопринижуючий гумор: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32

*примітка: питання, позначені *, є зворотними, тобто 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Додаток В

**Шкала сприйняття значущості життя Р. Гібберда, Б. Ванденберга
(The Perceived Life Significance Scale (PLSS) R. Hibberd, B. Vandenberg,
2015)**

Інструкція. Будь ласка, оцініть кожне з наступних тверджень, зазначивши, як часто або наскільки кожне твердження відповідає вам саме зараз. Використовуйте таку шкалу: 1 = Ніколи / Повністю не погоджуюсь до 7 = Завжди / Повністю погоджуюсь. Обведіть свою відповідь кружечком.

Текст методики:							
1. Я отримую задоволення від діяльності, яку виконую	1	2	3	4	5	6	7
2. У моєму житті немає нічого, що насправді має значення *	1	2	3	4	5	6	7
3. Я намагаюся по максимуму наповнити своє життя подіями	1	2	3	4	5	6	7
4. Бувають моменти, коли я глибоко усвідомлюю, наскільки цінним є життя	1	2	3	4	5	6	7
5. Я відчуваю себе живим і повним життєвих сил	1	2	3	4	5	6	7
6. Я беру участь у різних громадських заходах	1	2	3	4	5	6	7
7. Моє життя здається марною витратою часу *	1	2	3	4	5	6	7
8. Мене дуже турбує те, що я роблю у своєму житті	1	2	3	4	5	6	7
9. Іноді трапляється щось таке особливе або значуще, що мене задихає	1	2	3	4	5	6	7
10. Я відчуваю, що мені немає для чого жити *	1	2	3	4	5	6	7
11. Моє життя порожнє *	1	2	3	4	5	6	7
12. Біль і страждання, які я пережив, пов'язують мене з іншими людьми, які також страждали	1	2	3	4	5	6	7
13. Життя занадто коротке, щоб витратити час на дрібниці	1	2	3	4	5	6	7
14. Я часто думаю, що моє життя безглузде *	1	2	3	4	5	6	7
15. Якщо придивитися, світ прекрасний	1	2	3	4	5	6	7
16. Мені нескладно робити жити повсякденними справами	1	2	3	4	5	6	7
17. У мене в житті багато справ	1	2	3	4	5	6	7
18. Я відчуваю себе відірваним від світу *	1	2	3	4	5	6	7
19. Я активний творець свого життя	1	2	3	4	5	6	7

* Обернені значення, зворотній ключ

Обробка результатів:

Шкала «Активність, орієнтація на майбутнє»: 1, 3, 5, 6, 8, 16, 17, 19

Шкала «Пасивність, зосередженість на повсякденних справах»: 2, 7, 10, 11, 14, 18

Шкала «Негативне сприймання життя»: 4, 9, 12, 13, 15 (підрахунки за зворотнім ключем)

Додаток Г

**Опитувальник міжособистісних відносин FIRO-B (В. Шутца 1966) –
в адаптації О. О. Рукавішнікова**

Інструкція. Для кожного твердження виберіть відповідь, який найбільше вам підходить. Номер відповіді напишіть зліва від кожного рядка.

- (1) Зазвичай (4) З нагоди
 (2) Часто (5) Рідко
 (3) Іноді (6) Ніколи
1. Прагну бути разом з усіма.
 2. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
 3. Стаю членом різних груп.
 4. Прагну мати близькі стосунки з іншими членами груп.
 5. Коли трапляється нагода, я схильний стати членом цікавих організацій.
 6. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
 7. Прагну влитися в неформальну суспільне життя.
 8. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
 9. Прагну задіяти інших у своїх планах.
 10. Дозволюю іншим судити про те, що я роблю.
 11. Намагаюся бути серед людей.
 12. Прагну встановлювати з іншими близькі й душевні відносини.
 13. Маю схильність приєднуватися до решти щоразу, коли робиться щось спільно.
 14. Легко підкоряюся іншим.
 15. Намагаюся уникати самотності.
 16. Прагну брати участь у спільних заходах.

Інструкція. Для кожного з подальших тверджень виберіть одну з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас або на яких ваша поведінка може поширюватися.

- Відноситься до:
- (1) Більшості людей (4) Кількох людей
 (2) Багатьох (5) Одного двох людей
 (3) Деяких людей (6) Нікого
17. Прагну ставитися до інших дружньому.
 18. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
 19. Моє особисте ставлення до оточуючих - холодне і байдуже.
 20. Надаю іншим, щоб керували ходом події.

21. Прагну мати близькі стосунки з іншими.
22. Припускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
23. Прагну придбати близькі й душевні відносини з іншими.
24. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
25. З іншими поводжуся холодно й байдуже.
26. Легко підкоряюся іншим.
27. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
28. Люблю, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
29. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
30. Прагну робити сильний вплив на діяльність інших.
31. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
32. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
33. У суспільстві інших прагну керувати ходом подій.
34. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
35. Я люблю, коли інші поводяться зі мною холодно і стримано.
36. Прагну, щоб інші поступали так, як я хочу.
37. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх дебатах (дискусіях).
38. Я люблю, коли інші ставляться до мене по-дружньому.
39. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх діяльності.
40. Мені подобається, коли навколишні ставляться до мене стримано.

Інструкція. Для кожного з подальших тверджень виберіть одну з наступних відповідей.

- (1) Зазвичай (4) Випадково
- (2) Часто (5) Рідко
- (3) Іноді (6) Ніколи
40. У суспільстві намагаюся відігравати чільну роль.
42. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
43. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
44. Прагну, щоб інші робили те, що я хочу.
45. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
46. Мені подобається, коли інші ставляться до мене холодно і стримано.
47. Прагну сильно впливати на діяльність інших.
48. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
49. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.

50. У суспільстві намагаюся керувати ходом подій.
 51. Мені подобається, коли інші запрошують взяти участь в їх діяльності.
 52. Мені подобається, коли до мене ставляться стримано.
 53. Намагаюся, щоб інші робили те, що я хочу.
 54. У суспільстві керую ходом подій

Ключ

Ie	Iw	Се	Cw	Ae	Aw
1. 123	28. 12	30. 1234	2. 12345	4.12	29. 1
3. 12345	31. 12	33. 12345	6. 123	8. 12	32. 12
5. 12345	34. 12	36. 123	10. 123	12. 1	35. 56
7. 123	37. 1	41. 12345	14. 123	17. 123	38. 123
9. 123	39. 1	44. 1234	18. 1234	19. 3456	40. 56
11. 12	42. 123	47. 12345	20. 1234	21. 1	43. 1
13. 1	45. 123	50. 12	22. 1234	23. 1	46. 456
15. 1	48. 1234	53. 1234	24. 12	25. 3456	49. 1
16. 1	51. 123	54. 123	26. 12	27. 1	52. 56

Додаток Г

Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC)

Дж. Д. Кемпбелла

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть ступінь Вашої згоди чи незгоди з нею. Виберіть один варіант відповіді: 1 – абсолютно не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – частково погоджуюся, частково не погоджуюся; 4 – погоджуюся; 5 – абсолютно погоджуюся.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1.	Мої думки часто протирічають одна одній.*					
2.	Одного дня я можу мати одну думку про себе, наступного - іншу.*					
3.	Я витрачаю багато часу, переймаючись тим, якою людиною насправді я є.*					
4.	Часом я відчуваю, що не є дійсно тією людиною, якою покликаний бути.*					
5.	Коли я намагаюсь згадати, якою людиною я був у минулому, мені важко це відтворити.*					
6.	Я рідко переживаю конфлікти між різними сторонами моєї особистості.					
7.	Часом я думаю, що знаю інших людей краще, ніж себе самого.*					
8.	Мої уявлення про себе, здається, змінюються досить часто.*					
9.	Якби мене попросили описати мою особистість, мій опис щоразу міг би закінчуватись по різному.*					
10.	Навіть якби я хотів, не думаю, що зміг би комусь висловити, ким я насправді є.*					
11.	Загалом я маю чітке відчуття, хто я і ким я є.					
12.	Мені часто буває важко скласти власну думку про різні речі, тому що не знаю насправді чого я хочу.*					

* Обернені значення, зворотній ключ

Обробка результатів: сума балів по усіх питаннях вказує на рівень ясності Я-концепції.

Додаток Д

**«Шестипунктний опитувальник вдячності» (The Gratitude
Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)) Майкла Е. Маккалоу, Роберт**

А. Еммонса, Джо-Енн Цанга

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та виберіть один варіант відповіді: 1 – категорично не згоден; 2 – не згоден; 3 – трохи не згоден; 4 – нейтрально; 5 – трохи згоден; 6 – згоден; 7 – абсолютно згоден.

№	Текст опитувальника	1	2	3	4	5	6	7
1.	Я маю так багато в житті, за що можу бути вдячним							
2.	Якби мені довелося перерахувати все, за що я відчував вдячність, це був би дуже довгий список							
3.	Коли я дивлюся на світ, я не бачу за що бути вдячним*							
4.	Я вдячний багатьом людям							
5.	З віком я виявляю, що більше можу цінувати людей, події та ситуації, які були частиною історії мого життя							
6.	Може пройти багато часу, перш ніж я відчую вдячність за щось або когось.*							

* Пункти 3 і 6 мають зворотну оцінку

Інструкції щодо підрахунку балів:

1. Складіть бали за завдання 1, 2, 4 і 5.
2. Поміняйте свої бали для пунктів 3 і 6. Тобто, якщо ви набрали «7», поставте собі «1», якщо ви набрали «6», поставте собі «2» тощо.
3. Додайте перевернуті бали для пунктів 3 і 6 до загального результату з кроку 1. Це ваш загальний бал GQ-6. Це число має бути від 6 до 42.

Додаток Е

		Кореляції														
		Афіліативний	Самопідтримуючий	Агресивний	Самоприпираючий	Активність, орієнтація на майбутнє	Пасивність, зосередженість на повсякденних справах	Негативне сприймання життя	le	lw	ce	cw	ae	aw	Ясність Я-концепції	Вдячність
Позитивне мислення	Кореляція Пирсона	,442**	,492**	-,345**	,150	,478**	,467**	-,311*	,384**	,327**	,168	,012	,385**	,274*	,559**	,415**
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,006	,245	,000	,000	,014	,002	,009	,192	,928	,002	,031	,000	,001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Спосіб життя, спрямований на копінг та	Кореляція Пирсона	,240	,146	-,155	,159	,229	,193	-,104	,238	,223	,007	,074	,233	,116	,156	,177
	Знач. (двухстороння)	,060	,259	,230	,216	,073	,132	,421	,062	,081	,958	,570	,068	,369	,225	,169
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Мислення, орієнтоване на віру та надію	Кореляція Пирсона	,333**	,470**	-,365**	,170	,409**	,381**	-,424**	,338**	,471**	,362**	,182	,483**	,195	,518**	,344**
	Знач. (двухстороння)	,008	,000	,004	,186	,001	,002	,001	,007	,000	,004	,157	,000	,129	,000	,006
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Резильєнтність	Кореляція Пирсона	,429**	,487**	-,371**	,192	,477**	,450**	-,367**	,402**	,428**	,242	,105	,464**	,252*	,545**	,403**
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,003	,136	,000	,000	,003	,001	,001	,058	,417	,000	,048	,000	,001
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62

*значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$