

## АНОТАЦІЯ

**Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Західноукраїнський національний університет, 2024.

У роботі представлено аналіз науково-теоретичних концепцій і підходів до вивчення проблеми резильєнтності особистості, визначено та описано її ресурсний потенціал та регулятивні чинники розвитку. Визначено наукову новизну та теоретичну значущість наукової праці, які полягають у тому, що:

*уперше:*

- ресурсний потенціал резильєнтності, що виявляється у її негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю та позитивних – із психологічним благополуччям та самоактуалізацією особистості;

- психологічні предиктори резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації, до низки яких увійшли диспозиційний оптимізм, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, духовні цінності, самоповага, самоефективність та конструктивні копінг-стратегії;

*розширено уявлення про:*

- резильєнтність як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування;

- специфіку прояву складної життєвої ситуації у перебігу психоемоційних станів особистості з різним рівнем резильєнтності;

*дістали подальшого розвитку:*

- засоби психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості, що опинилась у складній життєвій ситуації;

- психодіагностика ресурсів особистості через стандартизацію україномовної методики дослідження резильєнтності особистості.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає в адаптації методики психодіагностики резильєнтності, у створенні програми

психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості у складних життєвих ситуаціях, ефективність якої доведено і яку можна застосовувати у практиці психолога.

У результаті теоретичного аналізу було концептуалізовано поняття резильєнтності як психологічного ресурсу особистості у подоланні стресу та задля адаптації до наслідків травмуючої ситуації та нових обставин життя, що уможлиблює її повноцінне функціонування. Визначено зумовленість резильєнтності низкою регулятивних, когнітивних, емоційних та соціально-поведінкових якостей та здатностей. У поданому дослідженні складна життєва ситуація розуміється як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин: або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникнення негативних психоемоційних станів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє розвитку резильєнтності особистості.

У результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми резильєнтності було визначено відповідний комплекс методів психодіагностики, до якого віднесено багатофакторну методику діагностики резильєнтності, що описує такі її властивості, як орієнтація на виклики та досягнення цілей, самоконтроль та здатність долати труднощі, самодетермінація та осмисленість життя, стресостійкість, конструктивні копінги, соціальна контактність, оптимальна регуляція та відкритість життєвому досвіду, стандартизація адаптованого україномовного варіанту якої представлена у даному дослідженні. Крім того до комплексу методів дослідження резильєнтності особистості у складній життєвій ситуації було віднесено низку методик, спрямованих на вивчення ресурсів розвитку резильєнтності особистості, зокрема життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, самоповаги, самоефективності, духовних цінностей та копінг-стратегій, а також методик, які характеризують психічний стан особистості у складній життєвій ситуації.

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що ресурсний потенціал резильєнтності особистості виявляється у позитивних зв'язках її

показників із самоактуалізацією та психологічним благополуччям та негативних зв'язках із емоційним вигоранням та особистісною вичерпаністю.

Емпіричний аналіз впливу складної життєвої ситуації на психічний стан особистості дозволив встановити, що найбільш деструктивною є ситуація втрати близької людини, утім ця ситуація є визначеною і викликає однозначні психоемоційні стани, натомість ситуація хвороби близької людини викликає амбівалентні почуття – розпач та безвихідь може змінюватись на активність, терпіння та рішучість у дуже невеликий проміжок часу. Найбільш конструктивними ситуаціями виступають втрата роботи та власна хвороба, що активізують потужний паттерн активності та психоемоційних станів, що сприяють виходу із складної життєвої ситуації.

Експериментально виявлено наявність позитивних зв'язків резильєнтності із ресурсами особистості. Це дозволило застосувати регресійний аналіз з метою обчислення рівнянь для опису резильєнтності у системі чинників саморегуляції особистості. Регулятивними предикторами показників резильєнтності виступили показники життєстійкості, диспозиційного оптимізму, духовних цінностей честі, альтруїзму, релігійності, духовності, показники осмисленості життя за параметрами цілей та результатів життя, конструктивні копінги, зокрема планування рішення проблеми, проактивного, превентивного та рефлексивного копінгів, а також пошуку емоційної та інструментальної підтримки, само ефективності, самоповаги, показників саморегуляції поведінки, зокрема планування, моделювання, оцінки результату та гнучкості.

Реалізований у дослідженні психологічний супровід розвитку резильєнтності передбачав реалізацію програми, яка містила мотиваційний, регулятивний, стрес-менеджмент, ресурсний та рефлексивний блоки, спрямовані на формування стресостійкості через оволодіння конструктивними копінг-стратегіями; освоєння принципів та оволодіння навичками позитивного мислення, подолання песимістичних і деструктивних переконань, що стосуються складної життєвої ситуації; оволодіння якостями та здатностями життєстійкої особистості; сприяння духовному розвитку особистості та осмисленості життя; розвиток самоповаги та здатностей до саморегуляції поведінки; оволодіння

навичками ідентифікації та саморегуляції психоемоційних станів у складній життєвій ситуації, і довела власну ефективність через зростання показників резильєнтності в експериментальній групі у порівнянні із їх сталістю в учасників контрольної групи.

Матеріали дослідження та його результати можуть бути використані у викладанні дисциплін «практикум з посттравматичної реабілітації», «Робота психолога з людьми, що перебувають в екстремальних ситуаціях», «Психологія особистості», «Психологія життєвої кризи» та ін.

**Ключові слова:** резильєнтність, складні життєві ситуації, емоційний інтелект, самоактуалізація, професійна ідентичність, емоційна стабільність, ціннісні орієнтації, гендерні особливості, освітній заклад, психічне здоров'я і напруження, інклюзія, благополуччя, депресія і депресивний стан, гострий стресовий розлад.

## SUMMARY

***Hrishyn E.O.* Psychological support for the development of resilience as a factor of self-regulation of an individual, who experiences the difficult life situations. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.**

Dissertation for the degree of a candidate of psychological (doctor of philosophy) in specialty 053 - Psychological sciences. – West Ukrainian National university, 2024.

The work presents an analysis of scientific and theoretical concepts and approaches to studying the problem of individual resilience, defines and describes its resource potential and regulatory factors of development.

The scientific novelty and theoretical significance of the scientific work have been determined, which consist in the fact that:

For the first time:

- the resource potential of resilience, which is manifested in its negative connections with emotional burnout and personal exhaustion, and positive connections with psychological well-being and self-actualization of the individual;

- psychological predictors of individual resilience in a difficult life situation, which include dispositional optimism, sense-of-life orientations, resilience, spiritual values, self-respect, self-efficacy and constructive coping strategies;

an expanded view of:

- resilience as a psychological resource of an individual to overcome stress and adapt after a traumatic situation to new life circumstances, which ensures its full functioning;

- the specifics of the manifestation of a complex life situation in the course of psycho-emotional states of an individual with different levels of resilience;

received further development:

- means of psychological support for the development of resilience of an individual who finds himself in a difficult life situation;

- psychodiagnostics of personality resources through the standardization of the Ukrainian-language methodology for the study of personality resilience.

The practical significance of the dissertation research lies in the adaptation of the psychodiagnostic methodology of resilience, in the creation of a program of

psychological support for the development of individual resilience in difficult life situations, the effectiveness of which has been proven and which can be applied in the practice of a psychologist.

As a result of the theoretical analysis, the following was conceptualized the concept of resilience as a psychological resource of the individual in to overcome stress and adapt to the consequences of a traumatic situation and new circumstances of life, which makes it possible to function fully. It is determined the determination of resilience by a number of regulatory, cognitive, emotional and socio-behavioral qualities and abilities. In the present study, a difficult life situation is understood as the result of a subjective perception of difficult life circumstances: either as insurmountable and uncontrollable, which leads to an abnormal crisis and the emergence of negative psycho-emotional states, or as controlled with a high probability of solving problems, which is possible if availability of social support and a number of psychological resources contributes to the development of personality resilience.

As a result of the theoretical and methodological analysis of the problem of resilience, an appropriate complex of psychodiagnostic methods was determined, which includes a multifactorial method of diagnosing resilience, which describes such properties as orientation to challenges and achieving goals, self-control and the ability to overcome difficulties, self-determination and sense-of-life orientations, stress resistance, constructive coping strategies, social contact, optimal regulation and openness to life experience, the standardization of the adapted Ukrainian version of which is presented in this study. In addition, a number of methods aimed at studying the resources for the development of personal resilience in a complex life situation were included in the set of methods for researching the resilience of the individual in a difficult life situation, including resilience, meaningful life orientations, self-esteem, self-efficacy, spiritual values and coping strategies, as well as methods that characterize the mental state individuals in a difficult life situation.

As a result of the empirical research, it was determined that the resource potential of the individual's resilience is manifested in the positive relationships of its indicators with self-actualization and psychological well-being and negative relationships with emotional burnout and personal exhaustion.

Empirical analysis of the impact of a difficult life situation on the mental state of an individual made it possible to establish that the most destructive situation is the loss of a loved one, however, this situation is definite and causes unambiguous psycho-emotional states, on the other hand, the situation of a loved one's illness causes ambivalent feelings - despair and hopelessness can change to activity, patience and determination in a very short period of time. The most constructive situations are the loss of a job and one's own illness, which activate a powerful pattern of activity and psycho-emotional states that contribute to getting out of a difficult life situation.

The existence of positive correlations of resilience with personal resources was experimentally revealed. This made it possible to apply regression analysis in order to calculate equations for describing resilience in the system of factors of self-regulation of the individual. The regulatory predictors of resilience indicators were indicators of vitality, dispositional optimism, spiritual values of honor, altruism, religiosity, spirituality, indicators of meaningfulness of life according to the parameters of life goals and results, constructive coping, in particular planning a solution to the problem, proactive, preventive and reflective coping, as well as the search for emotional and instrumental support, self-efficacy, self-esteem, indicators of self-regulation of behavior, in particular planning, modeling, evaluation of the result and flexibility.

The psychological support for the development of resilience implemented in the study involved the implementation of a program that contained motivational, regulatory, stress management, resource and reflexive blocks aimed at forming stress resistance through the mastery of constructive coping strategies; mastering the principles and mastering the skills of positive thinking, overcoming pessimistic and destructive beliefs related to a difficult life situation; mastering the qualities and abilities of a sustainable personality; promotion of the spiritual development of the personality and meaningfulness of life; development of self-esteem and abilities to self-regulate behavior; mastering the skills of identification and self-regulation of psycho-emotional states in a difficult life situation, and proved its own effectiveness due to the increase in resilience indicators in the experimental group compared to their stability in the participants of the control group.

Research materials and its results can be used in the teaching of "General Psychology", "Psychological Counseling", "Fundamentals of Psychodiagnostics", "Crisis Psychology". Key words: resilience, difficult life situation, psychological support, self-regulation, vitality, stress resistance, spiritual values, self-respect, self-efficacy, optimism, coping strategies, regulatory predictors.

**Keywords:** resilience, difficult life situation, psychological support, self-regulation, hardiness, stress resistance, value orientations, self-respect, self-efficacy, optimism, coping strategies, psychological well-being, regulatory predictors.

### Список публікацій здобувача за темою дисертації

#### *Статті у фахових наукових виданнях:*

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. № 64, 2021. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.

2. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. № 65, 2021. С. 25-41.

DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>.

3. Грішин Е. Розвиток оптимістичного атрибутивного стилю в осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, викликаних пандемією COVID-19. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*: журнал. № 2(7). 2022. С. 841-852.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-841-852](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-841-852)

#### *Публікації за матеріалами конференцій:*

4. Грішин Е., Психологічні особливості резильєнтності у структурі саморегуляції спортсменів. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 20 травня 2022 р.)*. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 297-299.

5. Грішин Е. Особливості психологічного супроводу надання соціальних послуг особам, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях. *Трансформаційні*



*процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 2-3 червня 2022 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С.243-244*

6. Осетрова О., Грішин Е., Бережний В. Суїцид як реакція особистості на складні життєві обставини. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, 28-29 квітня 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 170-174 (0,17 д.а. / 0,05 д.а. авторський внесок: обґрунтування поняття «складні життєві обставини особистості», в тому числі їх взаємозв'язок із суїцидальною формою поведінки).*

7. Грішин Е. The psychological problem of personal resilience. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 3-4 листопада 2023 року). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С.235-236.*