

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: « Взаємозв'язок саморегуляції та психологічного імунітета
чоловіків та жінок»

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41
Першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053
ПСИХОЛОГІЯ
Івашина В.В.
Керівник психол.н., доцент закладу
вищої освіти кафедри прикладної
психології
Олена Володимирівна Милославська

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 20__ рік

	2
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТА	5
1.1 Поняття саморегуляції в психологічній науці.....	5
1.2 Теоретичні засади феномену психологічного імунітету.....	9
1.3 Значення психологічного імунітету у контексті саморегуляції чоловіків та жінок.....	15
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТА У ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ.....	19
2.1 Обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	19
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	23
2.2.1 Порівняльний аналіз особливостей самоуправління чоловіків та жінок.....	23
2.2.2 Порівняльний аналіз особливостей саморегуляції чоловіків та жінок...	31
2.2.3 Порівняльний аналіз особливостей психологічного імунітету чоловіків та жінок	33
2.2.4 Особливості взаємозв'язку між компонентами самоуправління та компонентами фокусу регуляції.....	39
2.2.5 Особливості взаємозв'язку між компонентами психологічного імунітету та компонентами фокусу регуляції.....	43
2.2.6 Особливості взаємозв'язку між компонентами самоуправління та психологічного імунітету.....	48
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ВСТУП

Актуальність.

Саморегуляція є відносно новим напрямом у психології і має порівняно коротку історію вивчення. У прикладному аспекті розвиток означеної проблеми став можливим лише на певному етапі становлення психології як науки.

Саморегуляція є важливою психологічною функцією, яка дозволяє людям контролювати свої думки, емоції та поведінку. Вона впливає на широкий спектр сфер життя людини, включаючи її психічне здоров'я, поведінку, успішність у навчанні та роботі, міжособистісні стосунки.

Статеві відмінності мають достатньо давню історію досліджень. У межах «психологічної статі» (psychology of sex) чоловіки та жінки зазвичай вивчалися, як кардинально відмінні світи, а стать людини ототожнювалася з її сексуальністю. З часом відмінності перестали зводити до сексуальності, однак продовжували вважати вродженими.

Статеві відмінності були предметом досліджень вчених та філософів всю відому історію людства від античних мислителів до науковці нашого часу. Також і до сьогодні існує багато стереотипів та упереджень стосовно чоловіків та жінок саме тому дослідження питання саморегуляції чоловіків і жінок у психології є важливим напрямком, який може мати значний вплив на наше розуміння людини та її поведінки. Таким чином, з нашої точки зору, встановлення особливостей фокусу саморегуляції та здатності до самоуправління у чоловіків та жінок є науковою проблемою, вирішення якої дозволить розширити уявлення щодо досліджуваних феноменів, сприятиме кращому розумінню поведінки осіб різної статі.

Дослідження психологічних відмінностей між чоловіками та жінками допомагають розуміти, як стать впливає на когнітивні процеси, емоційність, способи сприйняття світу та інші аспекти психологічного функціонування.

Об'єкт дослідження - саморегуляція.

Предмет - взаємозв'язок саморегуляції та психологічного імунітету у чоловіків та жінок.

Гіпотеза – Припускається, що рівень саморегуляції позитивно корелює з рівнем психологічного імунітету: чим вищий рівень саморегуляції, тим ефективніше працюють захисні механізми особистості, незалежно від статі.

Мета - визначити особливості взаємозв'язків саморегуляції та психологічного імунітету у чоловіків та жінок.

Завдання:

1. Зробити теоретичний аналіз феноменів саморегуляції та психологічного імунітету.
2. Встановити особливості психологічного імунітету у чоловіків та жінок
3. Визначити особливості взаємозв'язків психологічного імунітету та саморегуляції у чоловіків та жінок.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблематики саморегуляції та психологічного імунітету.

Математико-статистичні:

1. Критерій Колмагорова-Смірнова.
2. U-критерій Манна-Уїтні.
3. Кореляційний аналіз Спірмена

Методики:

1. Методика дослідження самоуправління VCI-S Ю. Куль та А. Фурман.
2. Адаптація опитувальника Хігінса Е.Т. по діагностиці фокусу регуляції.
3. Адаптація методики «Психологічний імунітет»

Характеристика вибірки: В дослідженні прийняли участь 80 осіб віком від 18 до 40 років, яких за критерієм статі було розділено на дві групи. Перша група включає в себе 40 респонденток жінок, друга група відповідно 40 респондентів чоловіків. У кожній з підгруп відносно рівномірно представлено учасників різного віку.

РОЗДІЛ 1.

АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ

1.1 Поняття саморегуляції в психологічній науці.

Саморегуляція – це складний психологічний процес, який дозволяє людині контролювати свої думки, почуття та поведінку. Воно впливає на широкий спектр сфер життя людини, включаючи її психічне здоров'я, поведінку, академічну та професійну успішність, а також міжособистісні стосунки.

Проблема саморегуляції розглядається в різних психологічних теоріях [3]:

- Психоаналітична теорія З. Фрейда базується на тому, що всі особистісні процеси регулюються енергією лібідо, яка є джерелом психічної енергії. Саморегуляція – це приборкання розумом примітивних і ірраціональних спонукань.
- Гештальтпсихологія розглядає саморегуляцію як процес досягнення цілісності та гармонії в поведінці.
- Біхевіоризм зосереджується на вивченні зовнішніх проявів саморегуляції, таких як контроль поведінки та емоцій.
- Гуманістичний напрям розглядає саморегуляцію як процес самореалізації особистості.

Вчені пропонують різні підходи до розуміння саморегуляції. Зокрема В.Заріцька визначає саморегуляцію як процес впливу людини на власний фізіологічний і психологічний стан; як прагнення людини контролювати власні емоції, почуття та переживання, а також свою поведінку. Дослідник каже, що здатність до саморегуляції не присутня від народження, а розвивається протягом життя і тому піддається вихованню та самовдосконаленню. [11]

І. Кочергіна вважає, що психічна саморегуляція є тим конструктом, який найкраще описує процеси саморегуляції особистості. У ньому виділяють такі основні компоненти психічної саморегуляції [14]:

- **Сприйняття та оцінка ситуації.** Першим кроком у процесі саморегуляції є сприйняття й оцінка ситуації, в якій ви опинилися. Це допоможе йому зрозуміти, що відбувається, і визначити, чи є необхідність регулювати свою поведінку.

- **Визначення цілі.** Оцінивши ситуацію, людина ставить перед собою цілі. Це допомагає їй спрямувати свою поведінку в потрібному напрямку.

- **Планування.** Виходячи з цілей і завдань, людина розробляє план дій. Це допоможе вам ефективніше досягати поставлених цілей.

- **Реалізація плану.** Дотримання плану є важливою частиною саморегуляції. Треба вміти реалізовувати свої плани, незважаючи на труднощі та перешкоди.

- **Контроль.** Людина повинна мати здатність контролювати свою поведінку, щоб вона відповідала її цілям і планам.

Саморегуляція є важливо. Психологічно. Функцією, яка дозволяє людям ефективно функціонувати в різних сферах життя. Розвиток саморегуляції – важливе завдання кожної особистості.

Крім того, саморегуляцію можна розглядати як процес, що дозволяє людині досягти гармонії між своїми внутрішніми потребами та вимогами зовнішнього світу. Це пов'язано з балансом між довільними і спонтанними компонентами поведінки. [21].

Саморегуляцію також можна розуміти, як процес, який дозволяє людині розвивати свої здібності та потенціал. Це досягається шляхом постановки цілей, планування заходів і контролю за їх виконанням.

Однак саморегуляція не є абсолютною. Людина завжди перебуває під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх факторів, які можуть ускладнювати або уможливлювати саморегуляцію [19].

Саморегуляція є не тільки складним але й багатофакторним процесом. На думку багатьох вчених, визначальними факторами саморегуляції є [6]:

- Фізіологічні фактори. Саморегуляція тісно пов'язана з фізіологічними процесами в організмі, такими як рівень гормонів, нейромедіаторів, активність мозку тощо. Наприклад, низький рівень серотоніну може призвести до зниження самоконтролю, а високий рівень кортизолу може призвести до підвищеної дратівливості.

- Психологічні фактори. Саморегуляція також залежить від психологічних факторів, таких як особистісні характеристики, мотивація, емоції тощо. Наприклад, люди з високим рівнем самоконтролю, як правило, мають більше позитивних емоцій і більшу мотивацію для досягнення цілей.

- Ситуаційні чинники. Саморегуляція також залежить від індивідуальної ситуації. Наприклад, у стресових ситуаціях людям важче контролювати свої емоції та поведінку.

Л. Виготський вважав, що саморегуляція є основою особистості. Він писав, що особистість охоплює єдність поведінки, що включає володіння собою і ситуацією. Відповідно розвиток особистості – це розвиток здатності керувати собою та психічними процесами.

Ж. Вірна виділяє сім рівнів саморегуляції, пов'язаних з організацією індивіда. Найнижчим рівнем є рефлексорна саморегуляція, яка забезпечується фізіологічними механізмами. На вищому рівні – саморегуляція, яка відбувається за допомогою свідомих дій особистості. Але традиційно виділяють три рівні саморегуляції [7]:

- Мимовільна адаптація до навколишнього середовища (підтримка сталості артеріального тиску і температури тіла, виділення адреналіну при стресі, адаптація зору до темряви та ін.).

- Установки, які не усвідомлюються зовсім або недостатньо, але за допомогою навичок, звичок і досвіду, прогножуючи ситуацію, однозначно визначають готовність індивіда до певної дії (наприклад, звичка до певного вживання).). Прийоми здійснення діяльності, які не змінюються з надходженням нової інформації).

- Довільна регуляція (саморегуляція) індивідуально-особистісних характеристик (поточний психічний стан, цілі, мотиви, установки, поведінка, система цінностей тощо)

За Альбертом Бандурою, чинники саморегуляції 1) зовнішні (підкріплення та стандарти); 2) внутрішні (інтроспекція); 3) процес вироблення суджень; 4) активна реакція на себе [3].

На думку таких науковців, як А. Бандура та В. Зарицька, саморегуляція емоцій визначає певну поведінку людини, яка включає три процеси: процес самоперевірки, самооцінки та самореагування. Як зазначає В. Зарицька, самоконтроль сприяє саморегуляції емоцій, що проявляється в поведінці особистості. Рівень саморегуляції є найважливішим показником емоційної стабільності. Емоційна стійкість – це позитивна психологічна якість людини, яка проявляється в тому, що критичні моменти емоція досягає оптимального рівня інтенсивності, спрямованої на вирішення завдань. [11]

Цілями психічної саморегуляції є: 1) збереження працездатності; 2) адаптація (збереження життєдіяльності) у стресових ситуаціях; 3) збереження здоров'я та збалансованого функціонування та збалансованого функціонування. При цьому позитивні зміни впроваджуються внутрішніми регуляторними інструментами та методами активного впливу, що базуються на внутрішніх ресурсах особистості. [3]

Змість саморегуляції: 1) контроль власної мовної та рухової активності; 2) здатність контролювати думки та емоційні переживання; 3) здатність до самоактуалізації та дії на основі переконань та цінностей; 4) відповідна соціальна поведінка, здатність дотримуватись соціальних норм і правил; 5) презентація правильної соціально схвалювальної поведінки без зовнішнього контролю; 6) наслідування суспільно прийнятних зразків поведінки; 7) уміння керувати подіями навколишнього світу та власною поведінкою; 8) моделювання та прогнозування реальних подій. [12]

На думку Е. Пенькова, саморегуляцію поведінки індивіда слід розглядати лише у взаємодії «суспільство – індивід» і «індивід – суспільство»,

оскільки кожен індивід повинен мати можливість передбачити характер реакції на свої дії, суспільство. [6]

Під саморегуляцією в структурі самосвідомості у вузькому розумінні, на нашу думку, розуміється форма саморегуляції поведінки, що включає врахування результатів самопізнання та емоційно-оцінювальне ставлення до себе. При чому ця залученість актуалізується на кожному етапі реалізації поведінкової дії, починаючи з мотиваційних компонентів і закінчуючи самооцінкою ефекту, досягнутого поведінкою.

1.2 Теоретичні засади феномену психологічного імунітету

Концепція психологічного імунітету була сформована на основі ресурсів, що сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Вона покликана об'єднати окремі, але емпірично взаємопов'язані особистісні ресурси та сильні сторони в єдину інтегровану систему. Ця теорія ґрунтується на принципах позитивної психології, яка зосереджується на потенціалі людини та її сильних якостях, а не на недоліках чи обмеженнях. [27]

Підхід розглядає психологічний імунітет як комплексну модель, що інтегрує різні особистісні характеристики та внутрішні ресурси. В його основі лежить концепція, висунута Еспінволом і Стадінгером, яка стверджує, що розуміння ефективності особистісного подолання труднощів можливе через включення ключових особистісних рис у загальну адаптаційну модель. [4]

Згідно цієї концепції, психологічний імунітет виконує захисну функцію, допомагаючи людині справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати стійкість у складних умовах і реалізовувати власний потенціал для досягнення благополуччя. Він включає низку психологічних компонентів, зокрема емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, оптимізм, адекватну самооцінку та ефективні копінг-стратегії. Завдяки цій інтеграції формується цілісний підхід до розуміння механізмів психологічної стійкості та адаптивного функціонування в умовах життєвих викликів. [23]

Людина, як правило, використовує когнітивні, емоційні, соціальні та інші внутрішні ресурси для подолання реальних і потенційних загроз. У сучасній психології цей набір процесів називають психологічною імунною системою (PIS) або психологічним імунітетом. Таким чином, психологічний імунітет відображає здатність своєчасно виявляти негативні події, захищатися від них, долати почуття безсилля та втрату ресурсів, а також активізувати мотивацію до цілеспрямованої діяльності. Ефективне функціонування психологічної імунної системи означає здатність підтримувати психічне й фізичне здоров'я завдяки психологічним «антитілам» (ресурсам). [4]

У наукових працях цей феномен найчастіше розглядається у вимірі адаптаційних ресурсів (Васьківська), особистісної стійкості (Олах) та життєвого сценарію (Гандзілевська). [1]

Вперше концепцію психологічного імунітету запропонував Олах визнавши його як цілісну системи когнітивних, мотиваційних і поведінкових моделей, що допомагають людині долати стрес, підтримувати психічне здоров'я та адаптуватися до змін.

У цьому контексті психологічний імунітет можна розглядати як систему захисних механізмів свідомості. Олах зазначав, що поряд із загальними законами формування переконань, існує базова психологічна імунна система, яка постійно коригує уявлення людини для запобігання серйозним загрозам її благополуччю. [1]

Психологічний імунітет допомагає протистояти негативним життєвим подіям, кризовим ситуаціям і негативним емоціям, що виникають унаслідок особистого чи чужого досвіду. Він діє за рахунок використання психологічних «антитіл» - ресурсів, які забезпечують стійкість та адаптацію, запобігаючи негативному впливу стресу та травм. Психологічна імунна система підтримує здатність психіки ефективно обробляти інформацію, необхідну для збереження стійкості, продуктивності та загального добробуту. При цьому її функціонування передбачає використання всіх доступних ресурсів відповідно до рівня загрози для психічного здоров'я. [25]

Серед різних законів, що визначають процеси зміни переконань, існують вагомі підстави вважати, що в людській психіці функціонує своєрідна базова імунна система, яка контролює цей процес. Вона відіграє важливу роль у збереженні психологічної рівноваги, постійно коригуючи або навіть відхиляючи інформацію, здатну викликати серйозні внутрішні конфлікти чи загрозу емоційному благополуччю особистості. [21]

Ці коригування відбуваються не у відповідь на будь-яку нову інформацію, що суперечить наявним переконанням. Аналогічно до фізичної імунної системи, яка не реагує на всі інфекційні агенти, психологічна імунна система також має певний поріг чутливості. Вона активується лише тоді, коли зовнішній вплив є значним і може становити небезпеку для ключових аспектів особистісної ідентичності. Таким чином, нова інформація, яка не відповідає установленим переконанням, має бути не просто відмінною від них, а становити реальну загрозу, атакуючи ті переконання, з якими людина себе безпосередньо ототожнює. Чим сильніше індивід ідентифікує себе з певним переконанням, тим вищою є ймовірність, що механізми психологічного імунітету активуються на його підриг. Це може проявлятися у формі захисних реакцій, таких як заперечення, раціоналізація чи переоцінка значущості отриманої інформації.[21]

У психологічній науці концепція психологічного імунітету розглядається як одна з ключових ідей, що сприяє підтримці рівноваги між особистістю та фізичним і соціальним середовищем, у якому вона перебуває. Цей механізм відіграє профілактичну роль у процесі подолання стресових ситуацій, оскільки забезпечує захист від різноманітних негативних наслідків, спричинених впливом стресу. Зокрема, він допомагає запобігати фізіологічним проявам стресу, таким як підвищений рівень цукру в крові, коливання артеріального тиску, виснаження організму та інші фізичні розлади. [25]

Науковці стверджують, що людина володіє особливою психологічною імунною системою, яка функціонує в органічному контексті та виконує роль

своєрідного резервуара, де накопичуються психологічні ресурси. Ці ресурси забезпечують захист особистості від деструктивних емоцій, які виникають унаслідок стресу, тривожності, напруженості, нетерпимості, емоційного та фізичного виснаження, а також інших кризових або патологічних психологічних станів, з якими індивід може зіткнутися протягом життя. [23]

Психологічний імунітет є важливою внутрішньою силою, що дозволяє людині долати труднощі та перешкоди на шляху досягнення власних цілей. Він сприяє розвитку більш адаптивного мислення, допомагає особистості ефективніше справлятися з тиском і напругою, які є невід'ємною частиною сучасного середовища, насиченого проблемами і викликами. У науковій спільноті цей термін з'явився порівняно недавно, однак швидко здобув значну увагу. Дослідження в цій галузі дозволили виявити багато чинників, що впливають на недостатність або ослаблення психологічного імунітету, зокрема у когнітивній, емоційній та фізичній сферах. [25]

Вивчення психологічної імунології стало можливим завдяки міждисциплінарним дослідженням, що досліджують взаємозв'язок між психікою та тілом. Зокрема, значний внесок у цю сферу зробив психолог Роберт Аджер з Університету Росестера, який відкрив здатність імунної системи до навчання. Це відкриття стало справжньою несподіванкою для наукового світу, оскільки на той час вважалося, що лише мозок і нервова система можуть адаптувати свою поведінку під впливом досвіду. Дослідження Адера започаткували новий напрям у науці, довівши існування численних зв'язків між нервовою, центральною та імунною системами. Було встановлено, що ці системи взаємодіють через складні біологічні механізми, що підтверджує ідею про нерозривний зв'язок між психічними, емоційними та фізіологічними процесами в організмі. [26]

Науковець Шаффер зазначає, що особистість з високим рівнем психологічного імунітету демонструє здатність до психологічної стійкості, гнучкість у реагуванні на зміни та виклики. Така людина адаптивно ставиться до труднощів, розглядаючи як позитивні, так і негативні події не як загрози, а

як можливості для зростання, навчання та розвитку. Гнучкість у розв'язанні проблем допомагає їй більш ефективно прогнозувати наслідки змін і використовувати їх на свою користь. [26]

Водночас психологи зазначають, що серйозні життєві кризи, емоційні потрясіння або надмірний стрес можуть призводити до напруження, тривоги та страждань, що є суттєвим випробуванням для психологічної рівноваги особистості. Під впливом таких стресових факторів людина може або зберігати стійкість, або поступово втрачати здатність до опору. Кожна особистість має певний рівень витривалості, проте в умовах тривалого впливу негативних чинників цей ресурс виснажується. Якщо межа стійкості перевищена, психологічний імунітет слабшає, що підвищує ризик розвитку психологічних і психічних розладів. [4]

Активація психологічного імунітету є складним процесом, що залежить від низки когнітивних, емоційних та поведінкових факторів. Вона відбувається завдяки здатності особистості усвідомлено керувати своїм емоційним станом, адаптуватися до змін і знаходити ефективні стратегії подолання стресу. Одним із ключових аспектів цього процесу є оптимізм, який сприяє формуванню стійких переконань щодо можливості подолання труднощів. Дослідження психологічної стійкості показують, що люди з позитивним сприйняттям реальності легше адаптуються до кризових ситуацій і мають вищий рівень мотивації до вирішення проблем. Оптимістичний настрій корелює зі здатністю особистості швидше відновлюватися після стресових впливів, що безпосередньо впливає на ефективність функціонування психологічного імунітету. [23]

Протилежним до оптимізму є песимізм, який у свою чергу, чинить негативний вплив на психологічний стан особистості. Песимістичні установки можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження здатності до адаптації. Накопичення негативного досвіду без його належного переосмислення та інтеграції у систему особистісних цінностей сприяє формуванню деструктивних поведінкових

патернів, що ускладнюють процес подолання труднощів. У цьому контексті важливим є розвиток когнітивної гнучкості, яка допомагає змінювати спосіб мислення, уникати фіксації на невдачах і формувати адаптивні механізми реагування на життєві виклики. [24]

Ще одним значущим фактором активації психологічного імунітету є емоційна саморегуляція та здатність до толерантності. Підтримка внутрішньої рівноваги передбачає не лише контроль негативних емоцій, а й уміння приймати різноманітність поглядів, справитися з міжособистісними конфліктами та уникати руйнівних впливів образи, агресії або ворожості. Прощення є одним із важливих елементів, що сприяє зниженню внутрішнього стресу, адже дозволяє уникати тривалого емоційного напруження, яке негативно впливає на психологічний стан особистості. Розвиток толерантності до різних життєвих обставин допомагає адаптуватися до змін, сприймати їх як природну частину розвитку та використовувати навіть складні ситуації як ресурс для особистісного зростання. [17]

Окреме місце серед чинників, що сприяють активації психологічного імунітету, займає почуття гумору та здатність до позитивного емоційного реагування. У наукових дослідженнях підтверджується, що сміх та позитивні емоції відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу, оскільки впливають на секрецію гормонів, що регулюють емоційний стан. Відзначається позитивний вплив гумору на психофізіологічні показники організму, зокрема на зниження рівня кортизолу та адреналіну, які є маркерами стресової реакції. Люди, які регулярно відчують позитивні емоції, мають вищу стресостійкість і легше адаптуються до змінних життєвих умов. [27]

Таким чином психологічний імунітет можна активувати шляхом розвитку оптимізму, емоційної гнучкості, саморегуляції та здатності до толерантності, а також за допомогою культивування позитивних емоцій. Ці чинники взаємопов'язані між собою та впливають на здатність особистості зберігати стійкість перед стресовими ситуаціями. Усвідомлене управління власними когнітивними та емоційними процесами, розвиток адаптивних

стратегій подолання труднощів та підтримка позитивного світосприйняття є основою для формування стійкої та гнучкої психологічної системи, здатної ефективно реагувати на виклики сучасного світу. [4]

1.3 Статеві особливості саморегуляції у психологічних дослідженнях.

Саморегуляція є важливим психологічним механізмом, що забезпечує контроль поведінки, емоцій та когнітивних процесів відповідно до внутрішніх цілей і соціальних вимог. У психологічних дослідженнях визначається, що статеві відмінності в саморегуляції визначаються як біологічними факторами (нейрофізіологія, гормональний фон), так і соціокультурними умовами (гендерні норми, очікування суспільства). Аналізуючи ці аспекти, слід звернути увагу на такі ключові аспекти: вплив статі на емоційну, когнітивну та поведінкову саморегуляцію, роль гендерних стереотипів, а також значення психологічного імунітету у стресових ситуаціях.

Нейропсихологічні дослідження вказують на відмінності у функціональній організації мозку чоловіків та жінок. Наприклад більший обсяг мозолистого тіла у жінок сприяє кращій комунікації між півкулями, що позитивно впливає на інтеграцію когнітивних і емоційних процесів. Чоловіки своєю чергою, демонструють вищу активацію лімбічної системи під час прийняття ризикованих рішень, що може пояснювати їхню схильність до імпульсивної поведінки. [20]

Гормональні чинники також відіграють ключову роль у саморегуляції. Тестостерон, що домінує в чоловічому організмі, пов'язаний із вищою агресивністю, зниженою емоційною чутливістю та перевагою раціональних стратегій у розв'язанні проблем. [23] Естрогени натомість, сприяють розвитку емпатії, соціальної взаємодії та гнучкості мислення, що поясню переважне використання жінками стратегій когнітивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. [16]

У контексті дослідження статевих особистостей саморегуляції варто зазначити, що чоловіки та жінки можуть демонструвати різні патерни

функціонування психологічного імунітету. Наприклад у чоловіків більш виражена тенденція до когнітивної ригідності, що проявляється у високій стійкості переконань, навіть за наявності суперечливих даних. У жінок натомість, спостерігається вища гнучкість у когнітивній адаптації, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та соціальною орієнтованістю.

Гендерні ролі та соціалізація визначають значну частину особливостей саморегуляції. Дівчат змалечку вчать висловлювати емоції та звертатися за підтримкою, тоді як хлопці отримують соціальні сигнали про необхідність контролювати емоції та уникати вербалізації. Як наслідок, у дорослому віці жінки частіше використовують адаптивні стратегії, такі як рефлексія, когнітивна переоцінка та соціальна підтримка, тоді як чоловіки схильні до придушення емоцій або зовнішньоорієнтованих форм вираження, таких як фізична активність або ризикована поведінка. [17]

Згідно з дослідження Mandelbaum, саморегуляція значною мірою залежить від роботи психологічного імунітету, тобто системи внутрішніх механізмів, що захищають особистість від стресу. Виявлено, що жінки мають більш розвинений психологічний імунітет у контексті соціальної підтримки, тоді як чоловіки покладаються на автономні механізми подолання труднощів. [25]

Когнітивна саморегуляція охоплює здатність до цілеспрямованого мислення, контролю уваги та довгострокового планування. Дослідження гендерних відмінностей свідчать, що жінки більшою мірою схильні до стратегічного мислення та аналітичного підходу до проблем. Це може пояснюватися їхньою схильністю до багатозадачності та інтеграції різних типів інформації.

Чоловіки, своєю чергою, демонструють вищу схильність до прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику, що пов'язано з їхньою перевагою у швидкості обробки інформації та здатності концентрувати увагу на вузькому колі факторів. [20]

З точки зору теорії еволюції жінкам більш властиво пристосовуватися до важкої ситуації, оскільки фемінність характеризується високою пластичністю (адаптивність). Чоловіки ж виходять із ситуації, прагнучи знайти нове рішення, труднощі лише стимулюють їхній пошук. Їм більшою мірою властиві такі якості, як спритність, кмітливість, винахідливість, що забезпечують останнім виживання у важких умовах. Слідуючи за природними особливостями жіночої та чоловічої сутності, більшість культур у свою чергу приписує і заохочує такі особливості поведінки дівчинки (майбутньої жінки), як пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій і прагнення розділити їх з іншими; і особливості поведінки хлопчика (майбутнього чоловіка) – прагнення бути активним, неемоційним, не проявляти слабкості. Під впливом культури природна сутність жіночої статі трансформується в жіночі риси характеру в той час, як чоловічі риси характеру ґрунтуються на прироній сутності чоловічої статі. [17]

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Саморегуляція є складним психологічним процесом, що впливає на різні аспекти життя людини, включаючи психічне здоров'я, поведінку, успішність в навчанні та професійній діяльності, а також міжособистісні стосунки. Вчені в різних психологічних теоріях розглядають саморегуляцію з різних точок зору, визначаючи її як приборкання примітивних і ірраціональних спонукань, процес досягнення цілісності та гармонії, зовнішній контроль поведінки та емоцій, а також як процес самореалізації особистості. Зокрема, психічна саморегуляція включає компоненти, такі як сприйняття та оцінка ситуації, визначення цілі, планування, реалізація плану та контроль. Розвиток саморегуляції є важливим завданням для кожної особистості, оскільки цей процес дозволяє ефективно функціонувати в різних сферах життя.

2. Психологічний імунітет є комплексною системою захисних механізмів, що забезпечують стійкість особистості перед життєвими

викликами. Він інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, сприяючи адаптації до стресових ситуацій і збереженню психічного благополуччя. Завдяки використанню психологічних «антитіл» особистість може ефективно долати труднощі, підтримувати мотивацію та зберігати внутрішню рівновагу. Водночас рівень психологічного імунітету не є постійною величиною – він може змінюватися під впливом особистісних факторів, життєвого досвіду та навколишнього середовища. Дослідження цього феномену підтверджують його ключову роль у процесах саморегуляції та психологічної стійкості, що робить його важливим напрямом сучасної психологічної науки.

3. Саморегуляція є ключовим механізмом, що забезпечує контроль поведінки, емоцій та когнітивних процесів, а її особливості значною мірою залежать від біологічних і соціокультурних чинників. Дослідження свідчать про наявність статевих відмінностей у саморегуляції, які зумовлені як нейрофізіологічними особливостями, так і впливом гендерних норм. Жінки, як правило, демонструють вищу емоційну гнучкість, здатність до стратегічного мислення та соціальну орієнтованість, тоді як чоловіки більш схильні до імпульсивної поведінки, ризикованих рішень і автономних стратегій подолання труднощів. Психологічний імунітет також відіграє значну роль у саморегуляції, моделюючи адаптивні стратегії у стресових ситуаціях. Гендерні стереотипи та процес соціалізації закріплюють ці відмінності, впливаючи на особистісний розвиток і поведінкові патерни чоловіків і жінок. Таким чином, саморегуляція є багатограним процесом, що відображає складну взаємодію біологічних, психологічних і соціокультурних факторів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ У ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ

2.1 Обґрунтування та організація емпіричного дослідження.

У соціокультурних умовах, що характеризуються високою динамікою змін, інформаційним перенасиченням та зростанням стресових впливів, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її адаптацію та психічне благополуччя. До таких ресурсів належать саморегуляція та психологічний імунітет – ключові механізми, що сприяють збереженню психологічної рівноваги, ефективному подоланню труднощів і досягненню особистісних цілей.

Саморегуляція охоплює здатність особистості усвідомлено керувати власною поведінкою, емоціями та мотиваційними станами, що має важливе значення для успішного функціонування в різних сферах життєдіяльності. Психологічний імунітет, у свою чергу, забезпечує захист особистості від деструктивного впливу стресу, є системою психологічних адаптивних механізмів, які сприяють збереженню психічного здоров'я та стабільності особистості. Вивчення цих феноменів є особливо важливим у контексті профілактики психоемоційних розладів, формування резильєнтності та психологічної стійкості.

Не менш значущим є вивчення саморегуляції та психологічного імунітету в контексті статі. Статева належність впливає не лише на біологічні аспекти функціонування організму, а й на формування стилів емоційного реагування особистісних установок, способів подолання труднощів та соціально обумовлених стратегій поведінки. Урахування статевих та гендерних відмінностей дозволяє глибше розуміти індивідуальні особливості функціонування психіки, уникати стереотипного підходу та сприяє розвитку гендерно чутливих психологічних інтервенцій.

Дослідження взаємозв'язку між саморегуляцією та психологічним імунітетом дає змогу сформулювати комплексне уявлення про механізми

особистісної адаптації та стійкості. З одного боку, ефективна саморегуляція може сприяти посиленню психологічного імунітету через формування усвідомленого контролю над поведінкою та емоціями. З іншого боку, розвинений психологічний імунітет здатен підтримувати стабільність саморегуляторних процесів в умовах підвищеного стресу або невизначеності. Вивчення взаємозв'язку між цими феноменами в контексті статі дозволяє більш точно і диференційовано підходити до аналізу психологічної стійкості, а також розробляти цільові програми психологічного супроводу з урахуванням статевих особливостей.

Об'єктом дослідження виступає саморегуляція.

Предметом є взаємозв'язок саморегуляції та психологічного імунітету особистості в залежності від біологічної статі.

Дослідження підпорядковано меті виявити взаємозв'язок саморегуляції у осіб різної статі, а також перевірити та обґрунтувати наявність потенційних відмінностей.

Гіпотеза - припускається, що рівень саморегуляції позитивно корелює з рівнем психологічного імунітету: чим вищий рівень саморегуляції, тим ефективніше працюють захисні механізми особистості, незалежно від статі.

Завдання:

1. Встановити особливості психологічного імунітету у чоловіків та жінок
2. Визначити особливості взаємозв'язків психологічного імунітету та саморегуляції у чоловіків та жінок.

Враховуючи мету дослідження вивчення статевих особливостей саморегуляції та психологічного імунітету, було сформовано вибірку з 80 респондентів віком від 18 до 40 років. За критерієм статі учасників було розподілено на дві рівні групи: перша складалася з 40 жінок, друга – з 40 чоловіків. У кожній підгрупі відносно рівномірно були представлені учасники різного віку, що дозволяє забезпечити більшу репрезентативність даних.

Добір респондентів здійснювався цілеспрямовано, із урахуванням визначених параметрів – статі та віку. Після попереднього етапу залучення учасників кожному було надано інструкції до заповнення відповідних методик. Опитування проводилося в індивідуальному форматі із використанням електронних форм, що дозволило створити максимально комфортні умови для участі.

Перевірка вибірки на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова засвідчила, що розподіл даних не є нормальним, що було враховано при виборі методів математико-статистичної обробки. Первинне структурування даних здійснювалося у програмному середовищі Microsoft Excel, статистична обробка – з використанням програм Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics. На завершальному етапі дослідження було проведено аналіз результатів, інтерпретацію отриманих даних і формулювання узагальнюючих висновків.

Для вирішення поставлених завдань були проаналізовані результати за наступними методиками:

1. Методика дослідження самоуправління VCI-S Ю. Куль та А. Фурман
2. Адаптація опитувальника Є. Т. Хігінса з діагностики фокусу регуляції на російськомовній вибірці. В. А. Грешкович, Н. В. Морошкіна, А. К. Кулієва, А. Д. Наследов
3. Адаптація методики Психологічний імунітет Т.Б.Хомуленко, І.С. Кислова, І.С.Бубир

«Методика дослідження самоуправління (VCI-S)» (Ю. Куль та А. Фурман).

Методика ґрунтується на розумінні самоуправління як вищого рівня саморегуляції, а його компоненти інтерпретуються як готовність або здатність до реалізації тих чи інших ланок самоуправління. Опитувальник дозволяє диференціювати компоненти процесу саморегуляції, а саме такі блоки, як

«Саморегуляція», «Самоконтроль», «Розвиток волі», «Чутливість до себе» та «Переживання загального життєвого стресу».

«Адаптація опитувальника Є. Т. Хігінса з діагностики фокусу регуляції на російськомовній вибірці» (В. А. Грешкович, Н. В. Морошкіна, А. К. Кулієва, А. Д. Наследов).

Опитувальник дозволяє оцінити рівень фокусу регуляції суб'єкту. Методика містить дві шкали, які визначають вираження фокусу регуляції та його спрямованість на просування чи профілактику. Отриманні результати дозволяють наочно побачити та проаналізувати вираженість та спрямованість фокусу регуляції через співвідношення двох мотиваційних систем, відповідно до дослідницьких задач.

«Адаптація методики Психологічний імунітет» (Т.Б.Хомуленко, І.С. Кислова, І.С.Бубир)

Опитувальник дозволяє оцінити рівень психологічного імунітету за п'ятнадцятьма шкалами: «Позитивне мислення», «Почуття контролю», «Почуття когерентності», «Почуття саморозвитку», «Орієнтація на виклики та зміни», «Соціальний моніторинг», «Орієнтація на досягнення цілей», «Соціальна креативність», «Зданості до розв'язання проблем», «Самоефективність», «Здатність до мобілізації», «Синхронічність», «Самоконтроль імпульсивності», «Емоційний самоконтроль», «Самоконтроль ірраціональності»

Зазначені методики допоможуть відстежити відмінності у характері саморегуляції в залежності від категорії статі.

Математико-статистичні методи. Для перевірки вибірок на нормальність розподілу було використано критерій Колмогорова-Смірнова. Для оцінки відмінностей між досліджуваними незалежними вибірками було використано U-критерій Манна-Уїтні.

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1 Порівняльний аналіз особливостей самоуправління чоловіків та жінок.

Для перевірки даних на нормальність розподілу було використано критерій Колмогорова-Смірнова. Критерій продемонстрував, що розподіл відрізняється від нормального. Декілька з результатів представлені на діаграмах (рис. 1, рис. 2, рис. 3).

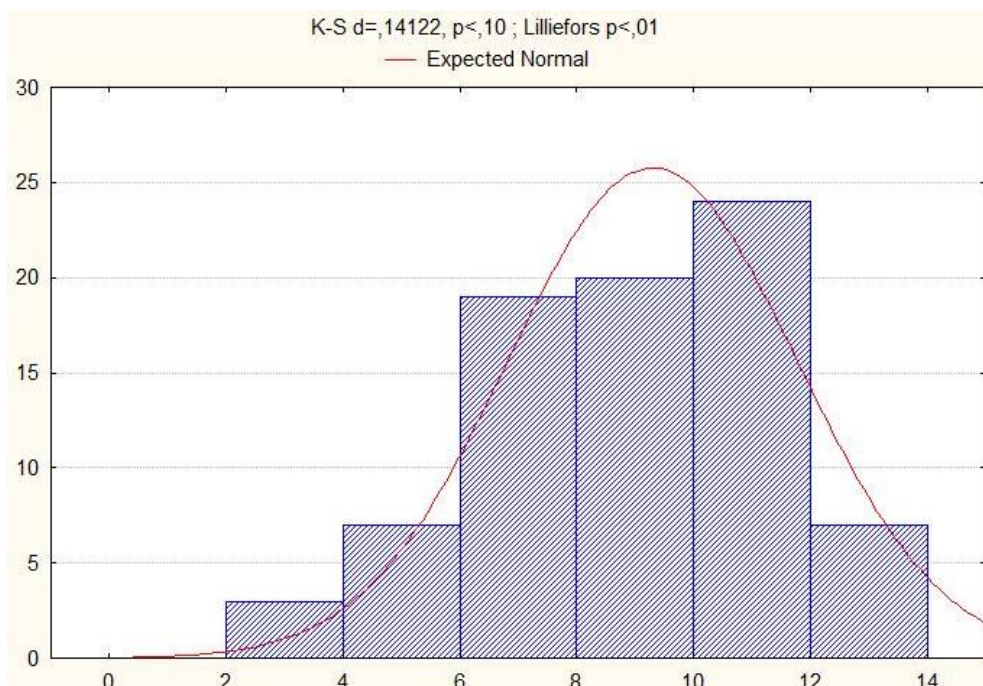


Рис. 1 – Результат перевірки на нормальність розподілу

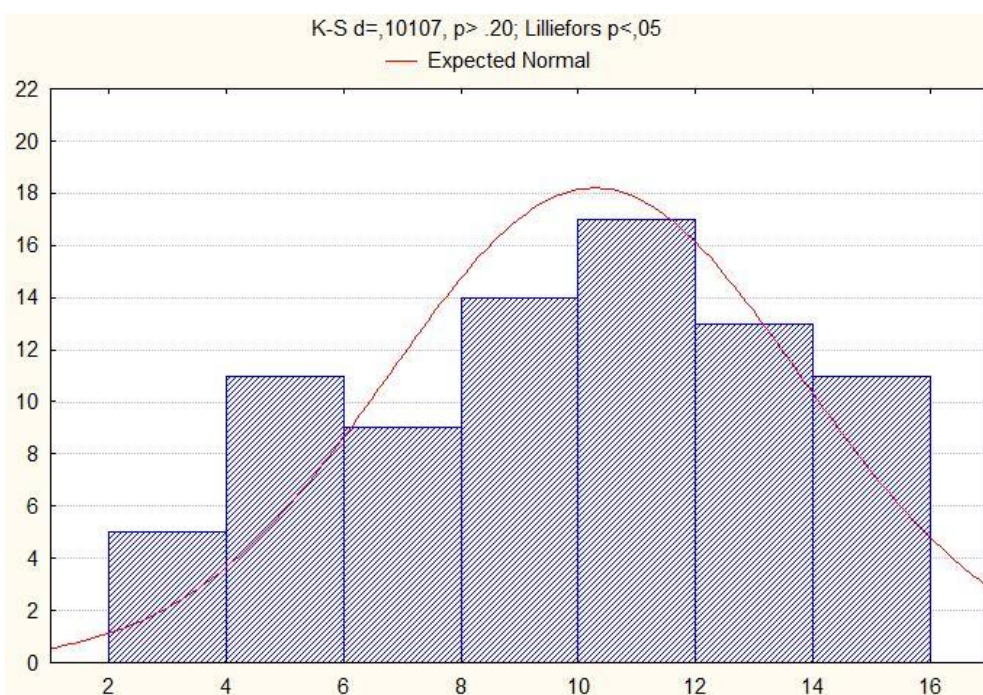


Рис. 2 – Результат перевірки на нормальність розподілу

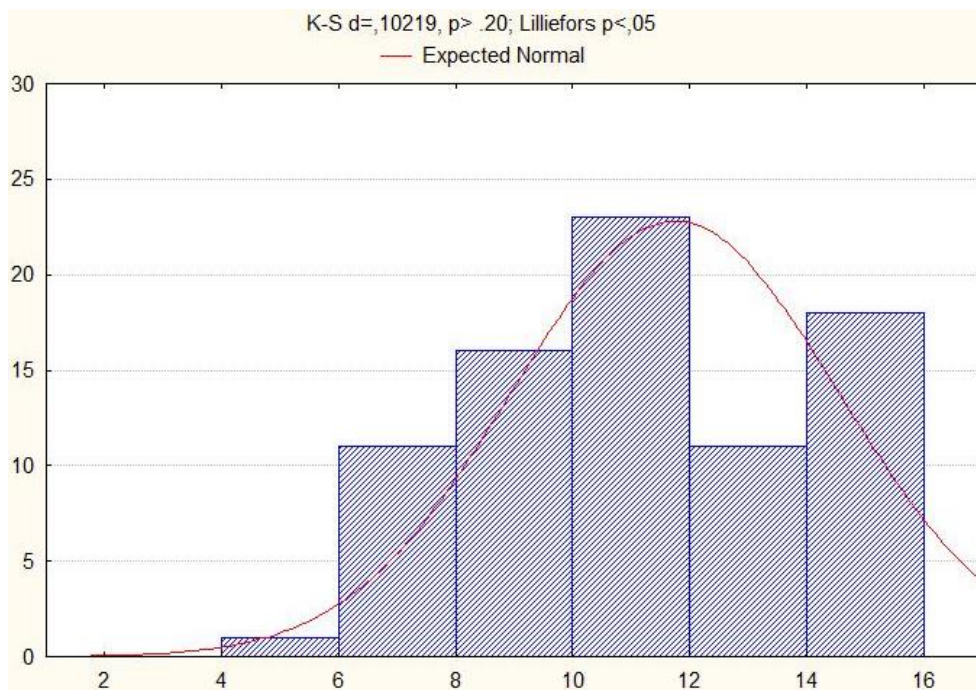


Рис. 3 – Результат перевірки на нормальність розподілу

Виходячи з результатів перевірки на нормальність розподілу в подальшому дослідженні для оцінки відмінності результатів доцільно використовувати критерій Манна-Уїтні; для встановлення взаємозв'язку доцільно використовувати коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Для порівняння показників саморегуляції груп жінок та чоловіків був використаний u-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 2.1

З таблиці 2.1 ми бачимо, що з-поміж усіх шкал значущі відмінності було виявлено лише за чотирма (виділені червоним): «саморелаксація», «здатність до концентрації», «орієнтація на лію після невдач», «конгруентність власним почуттям».

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз компонентів самоуправління чоловіків та жінок

Назва шкали	Сума рангів (Жінки)	Сума рангів (Чоловіки)	Критерій U Манна-Уїтні	Асимптотична значущість p
Самовизначення	1480,5	1759,5	660,5	0,052
Самотивація	1552,5	1687,5	732,5	0,058
Саморелаксація	1290	1950	470	0,037*
Когнітивний самоконтроль	1614,5	1625,5	794,5	0,063
Афективний самоконтроль	1656,5	1583,5	763,5	0,06
Ініціативність	1559	1681	739	0,058
Вольова активність	1759,5	1480,5	660,5	0,052
Здатність до концентрації	1840	1400	580	0,046*
Орієнтація на дію після невдач	1908	1332	512	0,4*
Конгруентність власним почуттям	1813	1427	607	0,48*
Інтеграція протиріч	1701,5	1538,5	718,5	0,057
Подолання невдач	1719,5	1520,5	700,5	0,055
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	1743,5	1496,5	676,5	0,053

*Примітка: $p \leq 0,05$

Для того щоб якісно проаналізувати відмінності, наводимо показники середніх значень за шкалами, що мають значущі відмінності у показниках (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

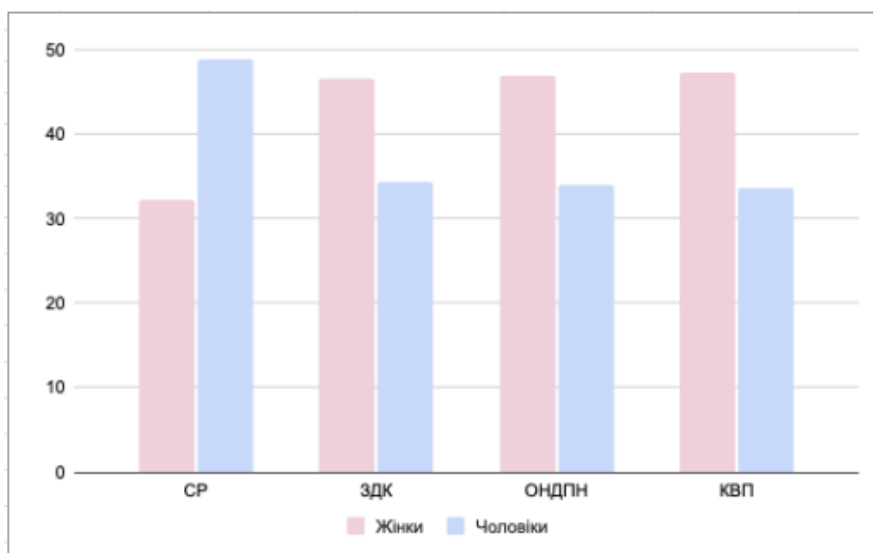
Відмінності у середніх показниках самоуправління серед чоловіків та жінок.

Назва шкали	Стать	Середні значення
Саморелаксація	Жінки	32,175
	Чоловіки	48,825
Здатність до концентрації	Жінки	46,625
	Чоловіки	34,375
Орієнтація на дію після невдач	Жінки	47
	Чоловіки	34
Конгруентність власним почуттям	Жінки	47,3125
	Чоловіки	33,6875

Для більшої наочності наводимо середні значення самоуправління за шкалами між чоловіками та жінками.

Гістограма 2.1

Середні показники шкал «саморелаксація», «здатність до концентрації», «орієнтація на дію після невдач», «конгруентність власним почуттям» у чоловіків та жінок



Усвідомлена саморегуляція психічних станів є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, що виявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого,

самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісного ставлення індивіда до самого себе.

Автори методики розуміють самоуправління як джерело вольової поведінки, але розуміння психологічної сутності феномену волі є більш широким, ніж здатність змусити себе щось зробити. У межах авторської концепції поняття волі включає й здатність домовитися із самим собою, почути себе, диференціювати те, що є важливим для суб'єкта, та використовувати це як орієнтири діяльності, що знаходить свій прояв в особистості та мотивації. [19]

Як видно із даних, наведених у таблиці, за шкалами «Здатність до концентрації» ($u=580$, $p \leq 0,05$), «Орієнтацію на дію після невдач» ($u=512$, $p \leq 0,001$), «Конгруентність власним почуттям» ($u=607$, $p \leq 0,05$) група жінок має значно вищі показники. По-перше важливо звернутися до визначення цих понять:

Саморелаксація — це здатність людини свідомо знижувати рівень психічного й фізичного напруження за допомогою внутрішніх ресурсів, без зовнішнього втручання. Вона проявляється у вмінні розпізнавати власні стани стресу чи перевтоми й цілеспрямовано застосовувати техніки відновлення — наприклад, глибоке дихання, позитивне мислення, короткі перерви, внутрішню самонастанову на спокій.

Здатність до концентрації — це вміння людини цілеспрямовано спрямовувати і утримувати увагу на важливих цілях або завданнях, незважаючи на наявність зовнішніх чи внутрішніх відволікаючих чинників. Висока здатність до концентрації свідчить про ефективне управління своєю психічною енергією та стійкість до розсіювання уваги. (Ю. Куль, А.Фурман)

Орієнтація на дію після невдач — це здатність людини не зупинятися після неуспіхів чи помилок, а переосмислювати ситуацію й продовжувати активну діяльність. Така орієнтація вказує на внутрішню мотивацію, наполегливість і конструктивне ставлення до труднощів як до можливостей для розвитку. (Ю. Куль, А.Фурман)

Конгруентність власним почуттям — це відповідність між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою людини, тобто здатність діяти у злагоді зі своїми емоціями та цінностями. Висока конгруентність означає, що людина усвідомлює свої почуття і не вступає у внутрішній конфлікт при прийнятті рішень чи здійсненні вчинків. (Ю. Куль, А.Фурман)

Отже група респонденток більш схильна усувати моменти, що відволікають, перешкоджати зовнішнім і внутрішнім подразникам, що заважають досягненню мети. Відтак для осіб жіночої статі притаманно більша готовність конструктивно ставитися до невдачі, зберігати орієнтацію на дію та вчитися на помилках.

Статистично вищі показники за шкалою «Конгруентність власним почуттям» свідчать про те що, жінки виявляють більшу здатність відрізняти те, що важливо самій людині, від чужих очікувань та тиску, вміння ефективної перевірки узгодженості очікувань інших зі своїми власними цілями та готовність діяти відповідно до того. А також показник вказує про схильність до переживання своїх цілей як особистісно значущих, насправді «своїх».

Параметр «Чутливість до себе» є основою для інтеграції та переробки емоційних переживань як позитивного, так і негативного досвіду, а також суперечливих аспектів ситуації. Включає орієнтацію на дію після невдач, конгруентність власним почуттям та інтеграцію протиріч – за всіма ними група жінок має вищий бал, хоча статистично значущими є результати тільки за «Орієнтацію на дію після невдач» та «Конгруентність власним почуттям». Такі результати є підтвердженням більшої емоційної компетентності жінок навідміну від чоловіків.

“У 2019 році соціологиня Еллісон Дамінгер із Гарвардського університету провела дослідження прихованого ментального навантаження на жінок. Під час дослідження 35 пар вона помітила, що чоловіки називали своїх дружин "менеджерками проекту" і визнавали, що вони тримають руку на пульсі багатьох питань. Дамінгер виділила чотири етапи когнітивної праці: передбачення потреб, розгляд варіантів їхнього задоволення, вибір варіанту,

моніторинг результатів. Як показали дослідження, жінки несли більшу відповідальність за кожен етап. Навіть якщо певні рішення батьки й ухвалювали разом, жінки стежили за потребами, досліджували варіанти вирішення проблеми та планували. Іншими словами, батько отримував інформацію про рішення, але мати вкладала зусилля в його планування та реалізацію.

Це приховане навантаження має різні наслідки. Відомо, приміром, що жінки частіше за чоловіків турбуються про дітей, навіть коли вони не з дітьми. Це спричинює додатковий стрес і відриває від речей, на яких слід зосередитися.” (Мелісса Хогенбум BBC Worklife) (Daminger, Allison. 2020. “De-gendered processes, gendered outcomes: How egalitarian couples make sense of non-egalitarian household practices.” American Sociological Review)[22]

«Саморелаксація» ($u=470$, $p \leq 0,001$) більше ніж вдвічі менша у групі жінок порівняно з групою чоловіків. Саморелаксація представляє собою здатність до загальної регуляції свого емоційного стану у разі, якщо досягнення значних цілей цього вимагає. Спираючись на дослідження Еллісон Дамінджер та результати мого опитування є сенс припускати, що статистично значимий нижчий показник за показником «саморекласація» у жінок поряд із статистично значущими вищими показниками за параметром «чутливість до себе» - свідчить про зв'язок більшого емоційного навантаження на жінок та виникнення більшої напруги та стресу порівняно з чоловіками[20].

За іншими аспектами саморегуляції відмінності між показниками статевих груп не досягають рівня значущості, а саме: за шкалами «Самовизначення» ($u=660,5$), «Самотивація» ($u=732,5$), «Когнітивний самоконтроль» ($u=794,5$), «Афективний самоконтроль» ($u=763,5$), «Ініціативність» ($u=739$), «Вольова активність» ($u=660,5$), «Інтеграція протиріч» ($u=718,5$), «Подолання невдач» ($u=700,5$), «Орієнтація на дію в очікуванні успіху» ($u=676,5$).

Відсутність відмінностей по більшій кількості аспектів саморегуляції між досліджуваними двох груп дозволяє стверджувати, що самоуправління в

обох групах знаходиться на одному рівні, і їм однаково притаманні наступні їх вияви:

- відповідність поставлених цілей внутрішньому Я, бажанням і потребам, а також те, чи людина дотримується цих важливих для неї особисто цілей.
- здатність зберігати позитивний настрій і мотивувати себе до чогось, коли мотивації недостатньо, наприклад, до рутинної роботи.
- загальні можливості планування і зосередження на цілі без тривоги.
- здатність до планування, планомірної постановки цілей, до поетапного просування до них, передбачення труднощів, здатність орієнтуватися на ціль у стресогенних умовах, засновану на подоланні тривоги, готовності братися за завдання, не замислюючись про неприємні наслідки.
- здатність надати необхідну енергію, мобілізувати сили для початку дій, при цьому цілі можуть бути своїми чи чужими, але прийнятими особистістю та підтримувати достатньо енергії для перетворення наміру в дію, продовження діяльності, боротьбу з пасивністю.
- здатність інтегрувати у своє «Я» суперечливі думки та відчуття, приймати суперечливі аспекти досвіду як частину єдиної реальності, співвідносячи їх зі своїми цінностями та нормами.
- готовність до конструктивного подолання та вирішення проблем та подолання сильного тиску у складних ситуаціях.

Таким чином, підтверджується наявність особливостей саморегуляції в осіб різної статі за показниками: саморелаксація, здатність до концентрації, орієнтація на дію після невдач, конгруентність власним почуттям. Втім не підтвердилися припущення про наявність особливостей самоуправління за компонентами «саморегуляція», «Самоконтроль», «Переживання загального життєвого стресу».

2.2.2 Порівняльний аналіз особливостей фокусу регуляції у чоловіків та жінок.

Як і минулого разу, перший етап дослідження полягав у визначенні нами нормальності розподілу показників за методом Колмагорова-Смірнова. Аналіз показав, що розподіл не є нормальним, а отже нами було обрано непараметричний критерій U Манна-Уїтні для подальшого аналізу.

Наступним етапом нашого дослідження став порівняльний аналіз таких аспектів саморегуляції, як фокус просування та фокус профілактики.

Результати за цими шкалами наведені нижче у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз фокусу регуляції чоловіків та жінок

Шкали	Сума рангів (Жінки)	Сума рангів (Чоловіки)	U	p
Фокус просування	1544	1696	724	0,057
Фокус профілактики	1792	1448	628	0,05*

*Примітка: $p \leq 0,05$

З таблиці 2.4 ми бачимо, що з двох шкал значущі відмінності біло виявлено лише в одній (виділена червоним): «фокус профілактики». Для того щоб якісно проаналізувати відмінності, наводимо показники середніх значень за шкалою, що має значущу відмінність у показниках. (табл. 2.4)

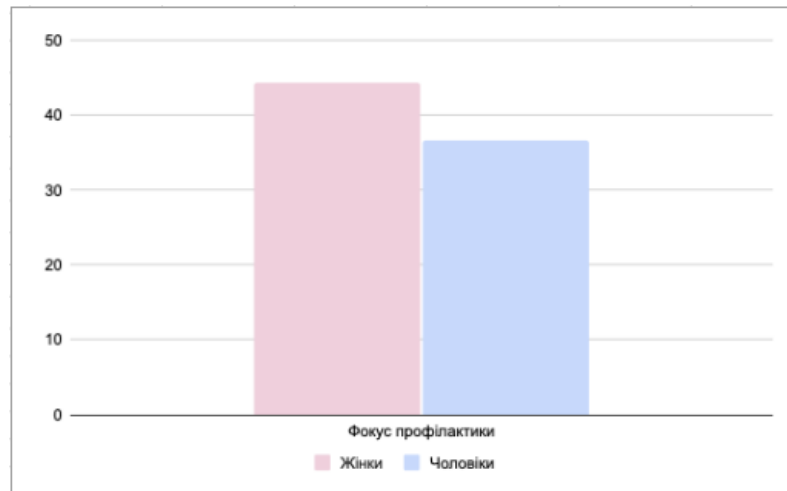
Таблиця 2.4

Відмінності у середніх показниках шкали «Фокус профілактики» у чоловіків та жінок

Назва шкали	Стать	Середні значення
Фокус профілактики	Жінки	44,375
	Чоловіки	36,625

Для більшої наочності наводимо середні значення показників фокусу регуляції за шкалою «фокус профілактики», яка має значущі відмінності (гістограма 2.2).

Середні показники шкали «Фокус профілактики» чоловіків та жінок



Відповідно до теорії фокусу регуляції цілеспрямована поведінка регулюється двома різними мотиваційними системами (системами саморегуляції) — фокусом просування (promotion) і фокусом профілактики (prevention), які мають на увазі якісно різні засоби. У разі роботи фокусу просування люди представляють мету як надію та натхнення, у разі фокусу профілактики — як обов'язок чи борг. Подібні репрезентації цілей призводять відповідно до того, що люди воліють або більш ризиковані стратегії поведінки (eagerness means), або стратегії пильності (vigilance means) та профілактики помилок для досягнення поставлених цілей [14].

Відповідно до теорії мотивації досягнення, нове завдання, з яким стикається людина, викликає почуття, пов'язані з виконанням попередніх завдань. Наприклад, для людей із суб'єктивною історією успіху нове завдання досягнення викликає почуття гордості. Це почуття провокує реакції передбачання майбутньої мети та спрямовує поведінку на її досягнення (мотивація досягнення успіху). З іншого боку, для людей із суб'єктивною історією невдачі нове завдання викликає почуття сорому, і це почуття, у свою чергу, призводить до появи стратегій, пов'язаних із уникненням досягнення мети (мотивація уникнення невдачі).

У теорії фокусу регуляції, що розвивається Т. Хігінсом, передбачається, що самі стратегії досягнення мети також можуть бути різними в залежності

від того, якою була історія досягнення успіху. Фактично теорія фокусу регуляції — це теорія у тому, як досягають поставлених цілей. Грунтуючись на тому, що люди в основному мотивовані або на досягнення задоволення, або, навпаки, на уникнення невдоволення, Т. Хіггінс припускає, що ці цілі можуть бути репрезентовані по-різному в залежності від того, яка система саморегуляції активована у людини.[14]

Фокус профілактики буде розумітися як встановлення зменшення помилок помилкової тривоги (false alarm) і чутливість до втрат, а фокус просування — як встановлення збільшення попадань (hit) і чутливість до придбань.

Як свідчать дані, наведені у таблиці 2.3, за шкалою «Фокус профілактики» ($u=628$, $p \leq 0,05$) є статистична значуща відмінність показник групи жінок перевищує показник групи чоловіків.

Отже група чоловіків менше схильна до профілактичної поведінки пов'язаної з попередженням труднощів та проблем. Це може означати, що група чоловіків має меншу схильність передбачати можливі ризики та небезпеку у майбутньому і вживати проактивні заходи для їх уникнення. Можемо також припускати, що вони можуть бути більш схильні до реагування на проблеми, коли вони вже виникають, ніж до запобігання їх виникненню.

Статистично вищі показники у групи жінок свідчать про схильність до попереджувальної поведінки та переживання задоволення від відсутності негативних результатів (втрат) і, відповідно, невдоволення їх наявності, що породжує чутливість до наявності або відсутності негативного результату та використання пильності для того, щоб уникнути втрат.

2.2.3 Порівняльний аналіз особливостей психологічного імунітету чоловіків та жінок.

Перший етап дослідження полягав у визначенні нами нормальності розподілу показників а методом Колмагорова-Смірнова. Аналіз показав, що

розподіл не є нормальним, а отже нами було обрано непараметричний критерій U Манна-Уїтні для подальшого аналізу.

Концепція психологічної імунної системи (або психологічного імунітету) сформувалась на основі дослідження особистісних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання труднощів. Метою стало об'єднання розрізнених, але емпірично пов'язаних між собою позитивних якостей і внутрішніх ресурсів особистості в єдину цілісну структуру (Oláh, 1996). Підхід базується на засадах позитивної психології, яка фокусується на сильних сторонах людини та її потенціалі, а не на вадах чи обмеженнях. У моделі передбачено включення низки характерологічних рис як ресурсів, що узгоджується з підходом, запропонованим Еспінволом і Стадінгером.

Наступним етапом нашого дослідження став порівняльний аналіз таких компонентів психологічного імунітету, як позитивне мислення, почуття контролю, почуття когерентності, почуття саморозвитку, орієнтація на виклики та зміни, соціальний моніторинг, орієнтація на досягнення цілей, соціальна креативність, здатність до розв'язання проблем, самоефективність, здатність до мобілізації, синхронічність, самоконтроль імпульсивності, емоційний самоконтроль. Результати за цими шкалами наведені нижче у таблиці 2.5

З таблиці 2.5 ми бачимо, що з поміж усіх шкал значущі відмінності було виявлено за п'ятьма шкалами (виділені червоним): почуття саморозвитку, орієнтація на виклики та зміни, самоконтроль імпульсивності, емоційний самоконтроль, самоконтроль ірраціональності.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз компонентів психологічного імунітету чоловіків
та жінок

Шкали	Сума рангів (Жінки)	Сума рангів (Чоловіки)	U	p
Позитивне мислення	1622,5	1617,5	797,5	0,0634
Почуття контролю	1692,5	1547,5	727,5	0,0579
Почуття когерентності	1534	1706	714	0,0568
Почуття саморозвитку	1444,5	1795,5	624,5	0,0497*
Орієнтація на виклики та зміни	1432,5	1807,5	612,5	0,0488*
Соціальний моніторинг	1556	1684	736	0,0585
Орієнтація на досягнення цілей	1721,5	1518,5	698,5	0,0556
Соціальна креативність	1640	1600	780	0,0621
Здатність до розв'язання проблем	1556,5	1683,5	736,5	0,0586
Самоефективність	1521,5	1718,5	701,5	0,0559
Здатність до мобілізації	1639,5	1600,5	780,5	0,0621
Синхронічність	1524,5	1715,5	704,5	0,0561
Самоконтроль імпульсивності	1891,5	1348,5	528,5	0,0421*
Емоційний самоконтроль	1950	1290	470	0,374*
Самоконтроль ірраціональності	1836,5	1403,5	583,5	0,046*

*Примітка: рівень значущості $p \leq 0,05$

Для того щоб якісно проаналізувати відмінності наводимо показники середніх значень за шкалами, що мають значущі відмінності у показниках (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

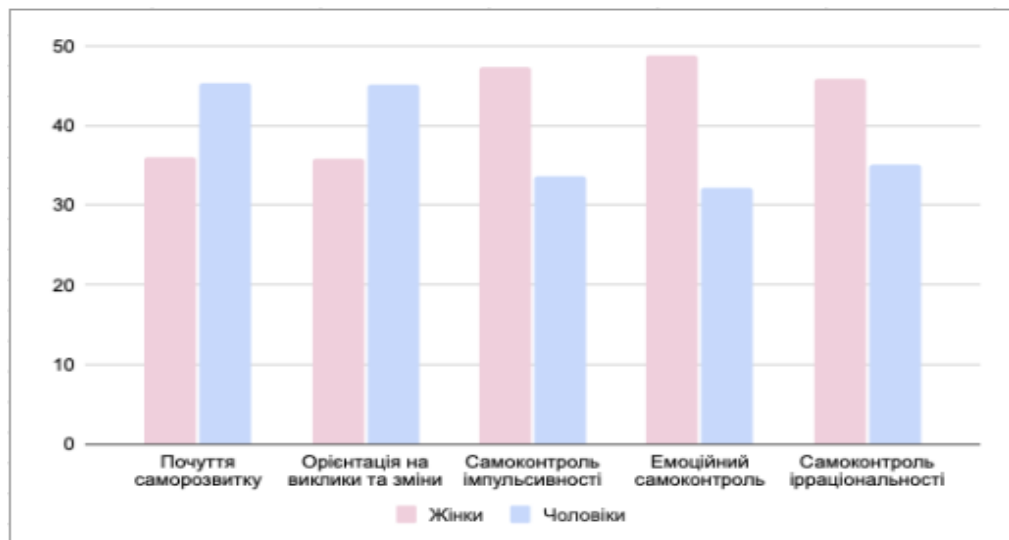
Відмінності у середніх показниках компонентів психологічного імунітету чоловіків та жінок

Назва шкали	Стать	Середні значення
Почуття саморозвитку	Жінки	36,1125
	Чоловіки	45,29487179
Орієнтація на виклики та зміни	Жінки	35,8125
	Чоловіки	45,1875
Самоконтроль імпульсивності	Жінки	47,2875
	Чоловіки	33,7125
Емоційний самоконтроль	Жінки	48,75
	Чоловіки	32,25
Самоконтроль ірраціональності	Жінки	45,9125
	Чоловіки	35,0875

Для більшої наочності наводимо середні значення професійної спрямованості за шкалами, що мають значущі відмінності у показниках (гістограма 2.3)

Гістограма 2.3

Середні показники компонентів психологічного імунітету чоловіків та жінок



Ми бачимо, що чоловіки мають вищі показники за шкалами «Почуття саморозвитку» та «Орієнтація на зміни і виклики», в той час як жінки значно переважають у шкалах «Самоконтроль імпульсивності», «Емоційний самоконтроль» та «Самоконтроль ірраціональності». Щоб мати змогу пояснити таку відмінність звернемося до визначень цих понять.

Почуття саморозвитку — це внутрішня установка людини на постійне особистісне зростання, прагнення вдосконалювати власні здібності, знання й навички. Воно підтримує активну життєву позицію, сприяє подоланню застійних станів та забезпечує стійкість у ситуаціях змін.

Орієнтація на зміни і виклики — це здатність позитивно сприймати новизну, адаптуватися до змін і розглядати труднощі як можливості для розвитку. Люди з високим рівнем цієї якості менш схильні до ригідності й швидше відновлюють внутрішню рівновагу після стресових подій.

Самоконтроль імпульсивності — це здатність стримувати імпульсивні, несвідомі реакції, особливо в емоційно насичених ситуаціях. Такий самоконтроль дозволяє діяти виважено, ухвалювати рішення на основі роздумів, а не миттєвих поривів.

Емоційний самоконтроль — це здатність регулювати власні емоційні реакції, зберігати внутрішню стабільність у стресових або конфліктних обставинах. Він допомагає уникати емоційних зривів, керувати проявами гніву, тривоги або страху.

Самоконтроль ірраціональності — це здатність вчасно виявляти і приборкувати ірраціональні думки, необґрунтовані страхи чи переконання, що можуть заважати адаптивній поведінці. Люди з розвиненим самоконтролем ірраціональності краще справляються зі стресом і менш схильні до руйнівних когнітивних викривлень.

За уявленнями автора методики К. Бона психологічний імунітет, що вимірюється 16-ма шкалами, ділиться на частини (підсистеми): моніторинг, виконання та саморегуляції. [1]

Підсистема моніторингу спрямована на залучення уваги людини до фізичного й соціального середовища. Вона сприяє дослідженню, усвідомленню та контролю за навколишньою дійсністю, орієнтуючи особистість на прогнозування позитивних результатів власної поведінки. До її складу входять елементи позитивного мислення, відчуття узгодженості та контролю, прагнення до саморозвитку, готовність до змін і викликів, здатність до соціального моніторингу та фокус на досягнення цілей (Bóna, 2014).[1]

Підсистема виконання об'єднує ресурси, що дозволяють людині впливати на ситуацію під час стресу або створювати можливості для його подолання в конкретних умовах. Вона відображає здатність змінювати як внутрішні, так і зовнішні обставини задля реалізації особистих цілей. До ключових елементів цієї підсистеми належать творче самоусвідомлення (креативність), навички вирішення проблем, розвиток самоефективності, уміння мобілізувати соціальну підтримку та розбудовувати соціальний потенціал (Bóna, 2014).

Третя підсистема — саморегуляційна — включає в себе можливості для управління когнітивними процесами, увагою, емоційними станами та імпульсивністю, що особливо важливо при переживанні невдач, розчарувань або втрат. Вона забезпечує стійкість емоційного стану особистості та підтримує ефективне функціонування підсистем моніторингу й виконання. Основними компонентами є синхронізація, контроль імпульсивності, контроль дратівливості та регуляція емоцій. [1]

У результаті емпіричного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за низкою шкал методики дослідження психологічного імунітету. Зокрема, чоловіки мають вищі середні значення за шкалами «Почуття саморозвитку» та «Орієнтація на виклики та зміни», тоді як жінки демонструють вищі результати за шкалами «Самоконтроль імпульсивності», «Емоційний самоконтроль» і «Самоконтроль ірраціональності».

Ці результати можуть свідчити про те, що чоловіки переважно зорієнтовані на зовнішню регуляцію поведінки, активне прийняття викликів, ініціювання змін і прагнення до самореалізації через досягнення. Натомість жінки, відповідно до отриманих даних, мають більш розвинені навички внутрішньої регуляції — зокрема, у сфері контролю емоційних реакцій, імпульсивності та критичності мислення, що дозволяє ефективніше підтримувати внутрішню психологічну стабільність.

Можливими причинами виявлених відмінностей можуть бути як біопсихологічні, так і соціокультурні чинники. З одного боку, сучасні дослідження вказують на вищу соціальну сенситивність та емоційну рефлексивність жінок, що формується ще в дитинстві завдяки соціалізації та очікуванням з боку оточення. З іншого боку, чоловікам частіше приписуються ролі стратегічних лідерів, орієнтованих на досягнення й управління зовнішніми змінами, що також підкріплюється культурними моделями маскулінності. Біологічні відмінності у функціонуванні системи стресу та емоційної регуляції також можуть частково пояснювати розбіжності у самоконтролі та психологічній адаптації.

Таким чином, виявлені статеві відмінності відображають не лише індивідуальні особливості, але й глибші соціально-психологічні процеси, що впливають на розвиток компонентів психологічного імунітету в представників різної статі.

2.2.4 Взаємозв'язок самоуправління та фокусу регуляції у чоловіків та жінок.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами самоуправління та фокусу регуляції у жінок та чоловіків був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та фокусу регуляції у жінок (r)

Шкали	Фокус профсுவання	Фокус профілактики
Самовизначення	0,084	0,202
Самомотивація	0,082	0,252
Саморелаксація	0,026	0,184
Когнітивний самоконтроль	0,053	0,091
Афективний самоконтроль	-0,010	0,122
Ініціативність	0,197	0,197
Вольова активність	-0,190	-0,085
Здатність до концентрації	-0,167	0,077
Орієнтація на дію після невдач	-0,032	-0,043
Конгруентність власним почуттям	-0,009	0,052
Інтеграція протиріч	0,023	0,023
Подолання невдач	-0,086	-0,100
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	-0,183	-0,121

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

З таблиці ми бачимо, що на значущому рівні у жінок компоненти самоуправління та фокусу регуляції не корелюють ні на додатному рівні ні на від'ємному рівні.

Самоуправління, як когнітивно-поведінковий конструкт, може функціонувати у жінок незалежно від мотиваційного фокусу, що формується під впливом соціального контексту, особистісного досвіду або адаптивних стратегій. Це свідчить про більшу структурну складність і багатовимірність регуляторної сфери у жінок.

Попередні дослідження підтверджують, що жінки частіше демонструють гнучке поєднання різних регуляторних стратегій, які змінюються залежно від ситуації. У такому випадку мотиваційна орієнтація (фокус на досягнення чи уникнення) не є стабільним предиктором рівня самоуправління. [24]

Сучасні жінки одночасно мають відповідати різним суспільним очікуванням — бути активними й відповідальними, але й емоційно чуйними. Це сприяє формуванню неоднорідних або гібридних моделей регуляції, що не дозволяють встановити чіткий зв'язок між певним типом мотивації та способом самоуправління.

Можливо, у жінок самоуправління більше залежить не від зовнішньої мотивації, а від внутрішньоособистісних цінностей, досвіду саморефлексії та емоційної зрілості, які не вимірюються жодною з обраних методик.

Таким чином, відсутність кореляції у групі жінок підкреслює контекстуальну та багатокомпонентну природу їхньої регуляції, що відрізняється від одновимірних або лінійних моделей. Це варто враховувати при подальших дослідженнях гендерних особливостей саморегуляції та мотиваційних стратегій.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами самоуправління та фокусу регуляції у чоловіків був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та фокусу регуляції у чоловіків (r)

Шкали	Фокус просування	Фокус профілактики
Самовизначення	0,702*	0,067
Самотивація	0,533*	-0,062
Саморелаксація	0,414*	-0,156
Когнітивний самоконтроль	0,339**	-0,234
Афективний самоконтроль	-0,258	-0,201
Ініціативність	0,114	-0,146
Вольова активність	-0,551*	-0,084
Здатність до концентрації	-0,581*	0,053
Орієнтація на дію після невдач	-0,380**	0,188
Конгруентність власним почуттям	-0,622*	0,002
Інтеграція протиріч	-0,275	0,025
Подолання невдач	-0,296	0,067
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	-0,17	0,001

Примітка: *-p≤0,01 **p≤0,05

На значущому додатному рівні корелюють:

- показник показник фокусу регуляції «Фокус просування» та показники самоуправління «Самовизначення» ($r = 0,702$, $p \leq 0,01$), «Самотивація» ($r = 0,533$, $p \leq 0,01$), «Саморелаксація» ($r = 0,414$, $p \leq 0,01$), «Когнітивний самоконтроль» .

На значущому від'ємному рівні корелюють:

- показник показник фокусу регуляції «Фокус просування» та показники самоуправління «Вольова активність» ($r = -0,551$, $p \leq 0,01$), «Здатність до концентрації» ($r = -0,581$, $p \leq 0,01$), «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,380$, $p \leq 0,05$), «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,622$, $p \leq 0,01$).

Зміст виявлених кореляційних зв'язків між компонентами самоуправління та фокусом регуляції у чоловіків свідчить про наступне:

- Чоловіки, які мають виражений фокус на досягнення, розвиток і просування, водночас демонструють вищий рівень самовизначеності – тобто здатні самотійно ставити цілі, приймати рішення й брати на себе відповідальність за результати діяльності.

- Також у таких чоловіків виявлено підвищену самотивацію, що свідчить про їхню здатність ініціювати дії без зовнішніх стимулів, і саморелаксацію – уміння емоційно відновлюватись та знижувати напругу, що може сприяти більш стійкому руху до цілей.

- Додатний зв'язок із когнітивним самоконтролем вказує на здатність таких чоловіків управляти своїм мисленням, увагою та поведінкою у напрямку до досягнення бажаного результату.

- У той же час, негативні кореляції свідчать про те, що у чоловіків із яскраво вираженим фокусом на просування може бути нижчий рівень вольової активності, що означає потенційно меншу здатність до наполегливого зусилля в умовах перешкод або втоми. Такі чоловіки також виявляють знижену здатність до концентрації уваги, що може пояснюватися

домінуванням мотиваційного компонента над когнітивним у їхній саморегуляції.

- Чоловіки з вираженим фокусом просування — тобто ті, хто орієнтований на досягнення позитивних результатів, здобутків і нових можливостей — менш схильні зберігати активність або спрямованість на дію у ситуаціях невдач. Це може вказувати на те, що орієнтація на успіх і прогрес часто супроводжується високими очікуваннями, і при зіткненні з перешкодами або поразками такі чоловіки можуть втрачати рішучість, мотивацію або уникати подальших зусиль. Іншими словами, фокус на досягнення може робити їх менш толерантними до невдач, оскільки невдача суперечить їхній внутрішній установці на результат. У таких випадках можливе виникнення розчарування, сумніву у власних силах або навіть тимчасове відсторонення від активних дій після негативного досвіду.

- Зниження конгруентності власним почуттям у цієї групи може свідчити про певну невідповідність між внутрішніми переживаннями та усвідомленням або прийняттям цих переживань, що, ймовірно, компенсується сильнішою орієнтацією на зовнішні досягнення.

2.2.5 Особливості взаємозв'язку компонентів психологічного імунітету та фокусу регуляції у чоловіків та жінок.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами психологічного імунітету та фокусу регуляції у жінок був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Взаємозв'язки компонентів психологічного імунітету та фокусу
регуляції жінок (r)

Шкали	Фокус просування	Фокус профілактики
Позитивне мислення	0,429*	0,026
Почуття контролю	0,299	-0,303
Почуття когерентності	0,045	-0,12
Почуття саморозвитку	0,421*	0,085
Орієнтація на виклики та зміни	0,128	-0,2
Соціальний моніторинг	0,334**	-0,135
Орієнтація на досягнення цілей	0,423*	0,248
Соціальна креативність	0,564*	0,074
Здатність до розв'язання проблем	0,317**	-0,139
Самоефективність	0,435*	0,088
Здатність до мобілізації	0,385**	-0,017
Синхронічність	-0,024	-0,142
Самоконтроль імпульсивності	0,008	-0,328**
Емоційний самоконтроль	-0,163	-0,12
Самоконтроль ірраціональності	-0,283	-0,153

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент фокусу регуляції «Фокус просування» та компоненти психологічного імунітету «Позитивне мислення» ($r = 0,429$, $p \leq 0,01$), «Почуття саморозвитку» ($r = 0,421$, $p \leq 0,01$), «Соціальний моніторинг» ($r = 0,334$, $p \leq 0,05$), «Орієнтація на досягнення цілей» ($r = 0,423$, $p \leq 0,01$), «Соціальна креативність» ($r = -0,564$, $p \leq 0,01$), «Здатність до розв'язання проблем» ($r = -0,317$, $p \leq 0,05$), «Самоефективність» ($r = -0,435$, $p \leq 0,01$), «Здатність до мобілізації» ($r = -0,385$, $p \leq 0,05$).

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент фокусу регуляції «Фокус профілактики» та компонент психологічного імунітету «Самоконтроль імпульсивності» ($r = -0,328$, $p \leq 0,05$).

Зміст цих кореляційних зв'язків виявлених у групі жінок, свідчить про наступне:

- Жінки, які мають високий рівень фокусу просування (тобто орієнтовані на досягнення успіху, розвиток, досягнення бажаного), схильні мислити позитивно. Це вказує на те, що їхня мотиваційна установка супроводжується загальною настановою на конструктивне сприйняття реальності, здатність помічати можливості навіть у складних ситуаціях і віру в сприятливий результат;
- Фокус просування також позитивно пов'язаний із почуттям саморозвитку, що може свідчити про орієнтацію таких жінок на особистісне зростання, розширення власних можливостей, а також про потребу в самореалізації у важливих для себе сферах життя;
- Жінки з вираженим фокусом просування частіше виявляють високий рівень соціального моніторингу — тобто, уважно стежать за соціальними процесами, адекватно сприймають зворотний зв'язок від інших, можуть адаптувати власну поведінку відповідно до соціального контексту. Це дозволяє їм краще реалізовувати себе в міжособистісній сфері;
- Водночас вони демонструють виражену орієнтацію на досягнення цілей, що є логічним наслідком фокусу на просування. Їхня мотиваційна система спрямована на результат, активне планування та подолання перешкод;
- Кореляція між фокусом просування і соціальною креативністю свідчить про здатність таких жінок гнучко підходити до розв'язання завдань у міжособистісній сфері, генерувати нестандартні ідеї та проявляти адаптивність в умовах соціальних змін;
- Водночас цікавою є від'ємна кореляція фокусу просування із такими компонентами, як здатність до розв'язання проблем, самоефективність і здатність до мобілізації. Це може свідчити про певну внутрішню напругу чи неузгодженість: попри орієнтацію на успіх, деякі жінки можуть не повністю вірити у власні сили або не завжди вміють ефективно організовувати себе в складних умовах. Можливо, мотивація випереджає розвиток конкретних навичок або є недостатньо підтримана внутрішніми ресурсами;

- Крім того, негативний зв'язок між фокусом профілактики (орієнтація на уникнення невдач, контроль ризиків) та здатністю до самоконтролю імпульсів може свідчити про те, що прагнення до надмірної обережності супроводжується труднощами в регуляції емоційних реакцій, особливо у стресових ситуаціях. Це може знижувати рівень психологічної стійкості в умовах тиску або невизначеності.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами фокусу регуляції та компонентами психологічного імунітету у чоловіків був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Взаємозв'язки компонентів психологічного імунітету та компонентів фокусу регуляції у чоловіків (r)

Шкали	Фокус просування	фокус профілактики
Позитивне мислення	0,424*	-0,081
Почуття контролю	0,037	-0,208
Почуття когерентності	-0,191	-0,084
Почуття саморозвитку	0,402*	0,052
Орієнтація на виклики та зміни	0,145	-0,156
Соціальний моніторинг	-0,055	0,102
Орієнтація на досягнення цілей	0,339**	0,116
Соціальна креативність	0,26	-0,179
Здатність до розв'язання проблем	0,336**	0,271
Самоефективність	0,429*	0,21
Здатність до мобілізації	0,137	0,008
Синхронічність	-0,330**	-0,063
Самоконтроль імпульсивності	-0,324**	-0,353**
Емоційний самоконтроль	-0,191	0,073
Самоконтроль ірраціональності	-0,380**	0,136

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент фокусу регуляції «Фокус просування» та компоненти психологічного імунітету «Позитивне мислення» ($r = 0,424$, $p \leq 0,01$), «Почуття

саморозвитку» ($r = 0,402, p \leq 0,01$), «Орієнтація на досягнення цілей» ($r = 0,339, p \leq 0,05$), «Здатність до розв'язання проблем» ($r = 0,336, p \leq 0,05$).

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент фокусу регуляції «Фокус просування» та компоненти психологічного імунітету «Синхронічність» ($r = -0,330, p \leq 0,05$) «Самоконтроль імпульсивності» ($r = -0,324, p \leq 0,05$) та «Самоконтроль ірраціональності» ($r = -0,380, p \leq 0,05$).
- компонент фокусу регуляції «Фокус профілактики» та компонент психологічного імунітету «Самоконтроль імпульсивності» ($r = -0,353, p \leq 0,05$).

Зміст цих кореляційних зв'язків, виявлених у групі чоловіків, свідчить про наступне:

- Чоловіки з вираженим фокусом просування, тобто ті, хто орієнтований на досягнення бажаних результатів і розвиток, демонструють більш позитивне мислення. Це вказує на їхню схильність бачити можливості, зберігати оптимізм у складних обставинах та підтримувати внутрішню впевненість у доцільності своїх дій;
- Фокус просування також позитивно пов'язаний із почуттям саморозвитку, що може свідчити про прагнення таких чоловіків до вдосконалення себе, накопичення знань, умінь і досвіду, а також про наявність внутрішньої потреби в особистісному зростанні;
- Позитивна кореляція з орієнтацією на досягнення цілей підкреслює, що мотиваційна спрямованість на успіх супроводжується чіткою настановою на постановку й досягнення цілей, що є важливою складовою ефективного функціонування в особистій і професійній сферах;
- Зв'язок між фокусом просування і здатністю до розв'язання проблем свідчить про те, що такі чоловіки мають не лише мотивацію до досягнень, а й необхідні когнітивні ресурси та адаптивні стратегії для подолання труднощів. Вони схильні мислити раціонально, аналізувати ситуації та знаходити ефективні шляхи дій;

- Водночас фокус просування виявився негативно пов'язаним із такими компонентами психологічного імунітету, як синхронічність (тобто здатність діяти узгоджено з власними почуттями та життєвими подіями), самоконтроль імпульсивності та самоконтроль ірраціональності. Це може свідчити про те, що іноді орієнтація на успіх у таких чоловіків супроводжується певною емоційною нерівновагою або недостатнім контролем над імпульсивними чи нелогічними реакціями. Вони можуть діяти надмірно рішуче, не завжди зважаючи на внутрішній стан або наслідки поведінки;

- Крім того, фокус профілактики, що орієнтований на уникнення загроз, виявився негативно пов'язаним із самоконтролем імпульсивності. Це може вказувати на те, що надмірна зосередженість на запобіганні помилкам або небезпекам іноді послаблює здатність ефективно стримувати імпульсивні дії, можливо через підвищену тривожність або внутрішню напругу.

2.2.6 Особливості взаємозв'язку між компонентами самоуправління та психологічного імунітету.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами самоуправління та психологічного імунітету у жінок був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.11 і таблиці 2.12.

Таблиця 2.11

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та компонентів
психологічного імунітету у жінок

Шкали	Позитивне мислення	Почуття контролю	Почуття когерентності	Почуття саморозвитку	Орієнтація на виклики і зміни	Соціальний моніторинг	Орієнтація на досягнення цілей	Соціальна креативність
Самовизначення	0,210	0,041	0,056	0,244	-0,065	0,013	0,093	-0,038
Самотивація	-0,052	-0,114	-0,060	-0,031	0,205	0,003	0,147	0,087
Саморелаксація	-0,017	0,060	-0,070	-0,137	-0,100	-0,023	0,158	0,026
Когнітивний самоконтроль	0,197	-0,061	0,303	0,273	0,229	0,035	-0,046	0,119
Афективний самоконтроль	0,254	-0,280	-0,121	0,136	0,036	0,031	-0,128	-0,059
Ініціативність	0,228	-0,155	0,010	0,290	-0,150	0,015	0,422*	0,146
Вольова активність	0,030	-0,168	-0,036	-0,074	-0,117	-0,038	-0,245	-0,138
Здатність до концентрації	-0,117	-0,292	0,018	-0,082	-0,149	-0,027	-0,350	-0,283
Орієнтація на дію після невдач	-0,232	-0,353**	0,145	-0,171	-0,109	-0,076	-0,034	-0,334**
Конгруентність власним почуттям	-0,116	-0,437*	0,256	-0,203	-0,138	-0,052	-0,184	-0,350**
Інтеграція протиріч	0,067	-0,097	-0,129	-0,201	-0,078	-0,034	-0,345	-0,234
Подолання невдач	-0,051	0,117	0,030	-0,075	0,081	0,004	-0,004	0,080
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	-0,104	-0,082	-0,042	-0,083	-0,028	-0,003	-0,280	-0,152

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент самоуправління «Ініціативність» та компонент психологічного імунітету «Орієнтація на досягнення цілей» ($r = -0,422$, $p \leq 0,01$)

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент психологічного імунітету «Почуття контролю» та компоненти самоуправління «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,353$, $p \leq 0,05$) «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,437$, $p \leq 0,01$);

- компонент психологічного імунітету «Соціальна креативність» та компоненти самоуправління «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,334$, $p \leq 0,05$) «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,350$, $p \leq 0,05$);

Таблиця 2.12

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та компонентів психологічного імунітету у жінок

Шкали	Зданості до розв'язання проблем	Самоефективність	Здатність до мобілізації	Синхронічність	Самоконтроль імпульсивності	Емоційний самоконтроль	Самоконтроль ірраціональності
Самовизначення	0,079	0	0,131	-0,156	0,095	0,029	-0,004
Самотивація	0,026	0,172	0,158	0,047	-0,012	0,055	0,025
Саморелаксація	0,179	0,131	0,107	-0,037	0,137	0,129	0,186
Когнітивний самоконтроль	0,071	0,315**	0,17	0,201	-0,065	-0,096	-0,03
Афективний самоконтроль	-0,340**	-0,161	-0,124	0,118	-0,159	-0,332**	-0,233
Ініціативність	-0,12	-0,031	0,199	0,039	-0,021	-0,112	-0,096
Вольова активність	-0,26	-0,104	-0,364**	-0,05	-0,078	-0,159	-0,058
Здатність до концентрації	-0,400*	-0,234	-0,560*	-0,007	-0,047	-0,001	0,063
Орієнтація на дію після невдач	-0,347*	0,031	-0,352**	-0,105	-0,121	0,151	0,167
Конгруентність власним почуттям	-0,352*	-0,006	-0,482*	-0,205	-0,205	0,232	0,256
Інтеграція протиріч	-0,301	-0,199	-0,364**	-0,088	-0,088	-0,193	-0,141
Подолання невдач	-0,03	0,051	-0,151	0,214	0,214	-0,059	0,027
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	-0,294	-0,215	-0,355**	0,227	0,227	-0,079	0,033

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент самоуправління «Когнітивний самоконтроль» та компонент психологічного імунітету «Самоефективність» ($r = 0,315, p \leq 0,05$).

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент психологічного імунітету «Здатність до розв'язання проблем» та компоненти самоуправління «Афективний самоконтроль» ($r = -0,340, p \leq 0,05$) «Здатність до концентрації» ($r = -0,400, p \leq 0,01$), «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,347, p \leq 0,05$), «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,352, p \leq 0,05$);

- компонент психологічного імунітету «Здатність до мобілізації» та компоненти самоуправління «Вольова активність» ($r = -0,361, p \leq 0,05$) «Здатність до концентрації» ($r = -0,560, p \leq 0,01$) «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,352, p \leq 0,05$) «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,482, p \leq 0,01$) «Інтеграція протиріч» ($r = -0,364, p \leq 0,05$) «Орієнтація на дію в очікуванні успіху» ($r = -0,355, p \leq 0,05$);

- компонент психологічного імунітету «Самоконтроль імпульсивності» та компонент самоуправління «Афективний самоконтроль» ($r = -0,332, p \leq 0,05$).

Зміст цих кореляційних зв'язків, виявлених у групі жінок, свідчить про наступне:

- Жінки, які мають вищий рівень ініціативності як компоненту самоуправління, меншою мірою орієнтовані на досягнення цілей у межах психологічного імунітету. Це може вказувати на те, що їхня активність і готовність до самостійних дій не завжди пов'язані з фіксацією на результатах — для них важливішим є сам процес дії, а не досягнення конкретної мети.

- Жінки з вищим рівнем когнітивного самоконтролю (здатності керувати своєю увагою, мисленням, прийняттям рішень) характеризуються вищим рівнем самоефективності, тобто впевненістю у власних силах і здатністю досягати бажаних результатів. Це свідчить про взаємопідкріплення раціонального самоуправління та впевненості у собі.

- Низьке почуття контролю над подіями у житті пов'язане з вищим рівнем рефлексивності та емоційної чутливості – жінки з таким психологічним профілем частіше орієнтуються на дію після невдач, але меншою мірою довіряють власним почуттям.

- Соціальна креативність, тобто здатність до гнучкої взаємодії з соціальним середовищем, негативно пов'язана з тенденцією до дій після невдач і внутрішньою конгруентністю, що може вказувати на те, що в умовах соціального тиску жінки жертвують внутрішньою стабільністю заради адаптації.

- Жінки з вищим рівнем здатності до розв'язання проблем мають нижчий рівень афективного самоконтролю, концентрації, дії після невдач і конгруентності, що може вказувати на їхню схильність до вирішення завдань через когнітивні механізми, але із супутніми труднощами в емоційній регуляції й узгодженості із внутрішнім світом.

- Вища здатність до мобілізації (швидкої активізації в складних умовах) пов'язана з нижчими показниками волевої активності, концентрації, дії після невдач, інтеграції протиріч, орієнтації на успіх та емоційної конгруентності. Це може вказувати на виснажливий характер мобілізації, коли внутрішні ресурси включаються короткостроково, але не забезпечують довготривалої цілісності у діях та емоціях.

- Жінки з вищим рівнем самоконтролю імпульсивності мають нижчий рівень афективного самоконтролю, що може свідчити про напруження або пригнічення емоційної сфери задля підтримання зовнішньої контрольованості.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами самоуправління та психологічного імунітету у чоловіків був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.13 і таблиці 2.14.

Таблиця 2.13

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та компонентів
психологічного імунітету у чоловіків

	Позитивне мислення	Почуття контролю	Почуття когерентності	Почуття саморозвитку	Орієнтація на виклики і зміни	Соціальний моніторинг	Орієнтація на досягнення цілей	Соціальна креативність
Самовизначення	0,504*	0,346**	-0,033	0,487*	0,146	0,053	0,285	0,352**
Самотивація	0,290	-0,103	-0,160	0,404*	-0,099	0,041	0,200	0,332**
Саморелаксація	0,444*	0,175	-0,167	0,329**	0,139	0,227	0,113	0,373**
Когнітивний самоконтроль	0,162	0,283	-0,041	0,097	0,066	0,055	0,094	0,127
Афективний самоконтроль	-0,026	0,012	0,115	-0,050	0,118	0,125	0,155	-0,065
Ініціативність	0,174	-0,164	-0,140	0,177	0,252	0,144	0,327**	0,327**
Вольова активність	-0,244	0,052	0,196	-0,418*	0,128	-0,084	-0,238	-0,350**
Здатність до концентрації	-0,399**	-0,184	-0,094	-0,459*	0,126	0,083	-0,175	-0,163
Орієнтація на дію після невдач	-0,261	-0,042	0,181	-0,298	0,018	-0,129	0,029	-0,313**
Конгруентність власним почуттям	-0,198	-0,033	0,141	-0,325**	0,188	0,233	-0,077	-0,293
Інтеграція протирич	-0,137	-0,203	0,003	-0,246	0,206	0,284	-0,012	0,029
Подолання невдач	-0,247	0,164	0,089	-0,145	-0,159	0,028	-0,219	-0,169
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	-0,120	0,173	-0,036	-0,057	0,116	0,040	0,021	-0,012

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент психологічного імунітету «Позитивне мислення» та компоненти самоуправління «Самовизначення» ($r = 0,504$, $p \leq 0,01$), «Саморелаксація» ($r = 0,444$, $p \leq 0,01$);
- компонент психологічного імунітету «Почуття контролю» та компонент самоуправління «Самовизначення» ($r = 0,346$, $p \leq 0,01$);
- компонент психологічного імунітету «Почуття саморозвитку» та компоненти самоуправління «Самовизначення» ($r = 0,487$, $p \leq 0,01$), «Самотивація» ($r = 0,404$, $p \leq 0,01$), «Саморелаксація» ($r = 0,329$, $p \leq 0,05$);

- компонент психологічного імунітета «Орієнтація на досягнення цілей» та компонент самоуправління «Ініціативність» ($r = 0,327, p \leq 0,05$);
- компонент психологічного імунітета «Соціальна креативність» та компоненти самоуправління «Самовизначення» ($r = 0,352, p \leq 0,05$), «Самотивація» ($r = 0,332, p \leq 0,01$), «Саморелаксація» ($r = 0,373, p \leq 0,05$), «Ініціативність» ($r = 0,327, p \leq 0,05$);

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент психологічного імунітета «Позитивне мислення» та компоненти самоуправління «Здатність до концентрації» ($r = -0,399, p \leq 0,05$)
- компонент психологічного імунітета «Почуття саморозвитку» та компоненти самоуправління «Вольова активність» ($r = -0,418, p \leq 0,01$), «Здатність до концентрації» ($r = -0,459, p \leq 0,01$), «Конгруентність власним почуттям» ($r = -0,325, p \leq 0,05$).
- компонент психологічного імунітета «Соціальна креативність» та компоненти самоуправління «Вольова активність» ($r = -0,350, p \leq 0,05$), «Орієнтація на дію після невдач» ($r = -0,313, p \leq 0,05$)

З таблиці 2.14 ми також бачимо достатньо встановлених кореляційних зв'язків психологічного імунітета та саморегуляції у чоловіків.

На значущому рівні додатньо корелюють:

- компонент самоуправління «Самовизначення» та компоненти психологічного імунітету «Здатність до розв'язання проблем» ($r = 0,462, p \leq 0,01$), «Самоефективність» ($r = 0,414, p \leq 0,01$);
- компонент самоуправління «Афективний самоконтроль» та компонент психологічного імунітету «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,398, p \leq 0,05$);
- компонент самоуправління «Вольова активність» та компоненти психологічного імунітету «Самоконтроль імпульсивності» ($r = 0,341, p \leq 0,05$), «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,379, p \leq 0,05$) та «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,562, p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Здатність до концентрації» та компоненти психологічного імунітету «Синхронічність» ($r = 0,314, p \leq 0,05$) «Самоконтроль імпульсивності» ($r = 0,374, p \leq 0,05$), «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,531, p \leq 0,01$), «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,601, p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Орієнтація на дію після невдач» та компоненти психологічного імунітету «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,638, p \leq 0,01$) та «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,498, p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Конгруентність власним почуттям» та компоненти психологічного імунітету «Синхронічність» ($r = 0,344, p \leq 0,05$), «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,493, p \leq 0,01$), «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,598, p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Інтеграція протиріч» та компоненти психологічного імунітету «Синхронічність» ($r = 0,358, p \leq 0,05$) «Самоконтроль імпульсивності» ($r = 0,310, p \leq 0,05$), «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,327, p \leq 0,05$), «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,399, p \leq 0,05$);

- компонент самоуправління «Подолання невдач» та компоненти психологічного імунітету «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,382, p \leq 0,05$), «Самоконтроль ірраціональності» ($r = 0,353, p \leq 0,05$);

- компонент самоуправління «Подолання невдач» та компоненти психологічного імунітету «Емоційний самоконтроль» ($r = 0,378, p \leq 0,05$);

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- компонент самоуправління «Самовизначення» та компоненти психологічного імунітету «Самоконтроль імпульсивності» ($r = -0,321, p \leq 0,05$), «Емоційний самоконтроль» ($r = -0,426, p \leq 0,01$) та «Самоконтроль ірраціональності» ($r = -0,464, p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Самомотивація» та компонент психологічного імунітету «Самоконтроль ірраціональності» ($r = -0,397, p \leq 0,05$);

- компонент самоуправління «Саморелаксація» та компоненти психологічного імунітету «Емоційний самоконтроль» ($r = -0,525$, $p \leq 0,01$) та «Самоконтроль ірраціональності» ($r = -0,460$, $p \leq 0,01$);

- компонент самоуправління «Вольова активність» та компоненти психологічного імунітету «Здатність до розв'язання проблем» ($r = -0,325$, $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.14

Взаємозв'язки компонентів самоуправління та компонентів
психологічного імунітету у чоловіків

Шкали	Здатності до розв'язання проблем	Самоефективність	Здатність до мобілізації	Синхронічність	Самоконтроль імпульсивності	Емоційний самоконтроль	Самоконтроль іраціональності
Самовизначення	0,462*	0,414*	0,177	-0,183	-0,321**	-0,426*	-0,464*
Самотивація	0,275	0,204	0	-0,147	-0,186	-0,264	-0,397**
Саморелаксація	0,292	0,051	0,173	0,060	-0,135	-0,525*	-0,460*
Когнітивний самоконтроль	0,283	0,137	0,012	0,039	-0,167	-0,072	-0,145
Афективний самоконтроль	0,124	0,067	0,023	0,182	0,129	0,275	0,398**
Ініціативність	0,149	0,208	0,154	-0,039	-0,092	-0,043	-0,257
Вольова активність	-0,325**	-0,050	-0,165	0,163	0,341**	0,379**	0,562*
Здатність до концентрації	-0,096	-0,159	-0,103	0,314**	0,374**	0,531*	0,601*
Орієнтація на дію після невдач	-0,162	-0,042	-0,184	0,269	-0,102	0,638*	0,498*
Конгруентність власним почуттям	-0,113	-0,056	-0,055	0,344**	0,154	0,493*	0,598*
Інтеграція протирич	-0,058	-0,178	0,071	0,358**	0,310**	0,327**	0,399**
Подолання невдач	-0,181	-0,250	-0,065	0,192	0,142	0,382**	0,353**
Орієнтація на дію в очікуванні успіху	0,015	-0,067	-0,011	0,138	-0,045	0,378**	0,298

Примітка: *- $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

У чоловічій вибірці простежується системна взаємозалежність між розвитком самоуправління та компонентами психологічного імунітету. Зокрема, самовизначення, волюва активність, здатність до концентрації та орієнтація на дію після невдач є найбільш тісно пов'язаними з ресурсами психологічної стійкості.

Найчастіше у взаємозв'язках з'являються такі компоненти психологічного імунітету, як емоційний самоконтроль, самоконтроль ірраціональності, соціальна креативність, позитивне мислення та почуття саморозвитку, що свідчить про їхню ключову роль у підтримці ефективного самоуправління у чоловіків.

- Самовизначення пов'язане з більшістю ресурсів психологічного імунітету: позитивним мисленням, почуттям контролю, саморозвитком, соціальною креативністю, здатністю до розв'язання проблем та самоефективністю. Це свідчить про те, що чітке розуміння себе та власного шляху ґрунтується на впевненості у власних силах, позитивному мисленні, а також умінні креативно взаємодіяти з соціумом і вирішувати життєві труднощі.

- Самомотивація демонструє значущі зв'язки з почуттям саморозвитку і соціальною креативністю. Це вказує на те, що внутрішня ініціатива у чоловіків посилюється за рахунок орієнтації на особистісне зростання та гнучкості у соціальній взаємодії.

- Саморелаксація також пов'язана з позитивним мисленням, почуттям саморозвитку та соціальною креативністю. Ці зв'язки підкреслюють важливість збереження внутрішнього балансу, спокою й адаптивності як умов для підтримки особистісної рівноваги.

- Афективний самоконтроль корелює із самоконтролем ірраціональності. Це вказує на здатність чоловіків регулювати емоції завдяки вмінню протистояти ірраціональним установам, що підвищує стабільність емоційного фону.

- Ініціативність пов'язана з орієнтацією на досягнення цілей і соціальною креативністю, що свідчить про те, що прагнення діяти у чоловіків базується на здатності бачити цілі та творчо підходити до взаємодії із середовищем.

- Вольова активність пов'язана з трьома формами самоконтролю: імпульсивності, емоцій та ірраціональності, що свідчить про важливість внутрішньої дисципліни та контролю при реалізації намірів і подоланні труднощів.

- Здатність до концентрації тісно пов'язана із синхронічністю, самоконтролем імпульсивності, емоційним самоконтролем та самоконтролем ірраціональності. Це означає, що здатність зосереджено діяти у чоловіків забезпечується емоційною стійкістю, внутрішньою узгодженістю та здатністю стримувати імпульси.

- Орієнтація на дію після невдач пов'язана з емоційним самоконтролем і самоконтролем ірраціональності, що підтверджує важливість уміння зберігати спокій і реалістичне мислення при подоланні невдач.

- Конгруентність власним почуттям корелює з емоційним самоконтролем, самоконтролем ірраціональності та синхронічністю. Це свідчить, що автентичне ставлення до власних почуттів тісно пов'язане з внутрішньою гармонією та здатністю емоційно саморегулюватися.

- Інтеграція протиріч та подолання невдач також мають зв'язки з самоконтролем (емоційним, ірраціональності, імпульсивності) та синхронічністю. Це підкреслює, що цілісність внутрішньої структури чоловіка підтримується завдяки здатності врівноважено реагувати на суперечності й труднощі.

Окрім позитивних зв'язків, у чоловічій вибірці зафіксовані статистично значущі від'ємні кореляції між окремими компонентами самоуправління та психологічного імунітету. Це може свідчити про певні внутрішні суперечності або різноспрямованість розвитку деяких психічних

властивостей, коли посилення одного механізму може супроводжуватися зниженням ефективності іншого.

- Самовизначення негативно пов'язане з трьома формами самоконтролю: імпульсивності, емоцій і ірраціональності. Це може свідчити про те, що високий рівень автономії, впевненості у власному виборі та відстоювання особистих цілей іноді супроводжується меншою схильністю до пригнічення імпульсів або регуляції емоцій. Імовірно, така людина більше орієнтована на вільне самовираження, ніж на стримування.

- Самомотивація має зворотній зв'язок із самоконтролем ірраціональності, що може вказувати на те, що орієнтація на власні внутрішні стимули іноді не узгоджується з реалістичною оцінкою ситуації. Надмірна внутрішня ініціатива може підвищувати ризик ірраціонального мислення або недооцінки зовнішніх обмежень.

- Саморелаксація виявляє значущі від'ємні зв'язки з емоційним самоконтролем та самоконтролем ірраціональності. Це означає, що здатність до розслаблення та зниження напруги у чоловіків може проявлятися не стільки через контроль і стримування, скільки через зниження активного впливу на емоційні чи мисленнєві процеси. Інакше кажучи, розслаблення досягається за рахунок зниження внутрішньої напруги, а не через контроль.

- Вольова активність має зворотні зв'язки з почуттям саморозвитку, соціальною креативністю та здатністю до розв'язання проблем. Це може свідчити про напружений, цілеспрямований стиль досягнення результатів, який орієнтований на контроль і примус, а не на розвиток, гнучкість чи креативність. Такий стиль може бути ефективним у досягненні цілей, але менш гармонійним з точки зору особистісного зростання.

- Здатність до концентрації негативно пов'язана з позитивним мисленням і почуттям саморозвитку. Це вказує на можливу жорстку фіксацію на завданні, яка відволікає від загальної картини, перспективи та особистісного зростання. Надмірне фокусування на деталях може знижувати відкритість до нових можливостей і оптимістичне сприйняття.

- Орієнтація на дію після невдач має зворотний зв'язок із соціальною креативністю. Це може вказувати на те, що прагнення швидко компенсувати невдачу спрямоване радше на дію, ніж на переосмислення або пошук нестандартних підходів у взаємодії з оточенням.

- Конгруентність власним почуттям негативно пов'язана з почуттям саморозвитку. Це може свідчити, що надмірна зафіксованість на автентичному проживанні емоцій у чоловіків іноді гальмує прагнення до самозміни, адже основна увага зосереджується на збереженні внутрішньої цілісності, а не на трансформації.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що саморегуляція та психологічний імунітет проявляються у чоловіків і жінок з певними особливостями. Так, чоловіки мають вищі показники за компонентами самоуправління «Самовизначення», «Самомотивація», «Орієнтація на дію після невдач» та «Здатність до концентрації». У жінок, натомість, вищими виявились рівні таких компонентів психологічного імунітету, як «Позитивне мислення», «Соціальна креативність» та «Емоційний самоконтроль». Це дозволяє зробити припущення, що чоловіки виявляють більшу внутрішню організацію в плані вольової активності та цілеспрямованості, тоді як жінки більше спираються на емоційно-соціальні ресурси при подоланні труднощів.

2. Аналіз позитивних кореляційних зв'язків між саморегуляцією, фокусом регуляції та психологічним імунітетом виявив певні гендерні особливості. У жінок спостерігається менше виражених позитивних зв'язків. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію між когнітивним самоконтролем та самоефективністю ($r=0,315$, $p\leq 0,05$). Також ініціативність позитивно корелює з орієнтацією на досягнення цілей ($r=-0,422$, $p\leq 0,01$), що є дещо

неінтуїтивним і потребує подальшого вивчення. Фокус просування у жінок позитивно пов'язаний з позитивним мисленням ($r=0,429$, $p\leq 0,01$), почуттям саморозвитку ($r=0,421$, $p\leq 0,01$), соціальним моніторингом ($r=0,334$, $p\leq 0,05$), орієнтацією на досягнення цілей ($r=0,423$, $p\leq 0,01$) та соціальною креативністю ($r=-0,564$, $p\leq 0,01$). У чоловіків спектр позитивних кореляцій ширший та сильніший. Фокус просування позитивно корелює з самовизначенням ($r=0,702$, $p\leq 0,01$), самомотивацією ($r=0,533$, $p\leq 0,01$), саморелаксацією ($r=0,414$, $p\leq 0,01$) та когнітивним самоконтролем. Компоненти психологічного імунітету, такі як позитивне мислення ($r=0,504$, $p\leq 0,01$), почуття контролю ($r=0,346$, $p\leq 0,01$), почуття саморозвитку ($r=0,487$, $p\leq 0,01$), орієнтація на досягнення цілей ($r=0,339$, $p\leq 0,05$), здатність до розв'язання проблем ($r=0,462$, $p\leq 0,01$), самоефективність ($r=0,414$, $p\leq 0,01$) та соціальна креативність ($r=0,352$, $p\leq 0,05$), також демонструють позитивні зв'язки з різними аспектами самоуправління. Ці дані свідчать про більш інтегровану систему взаємопідтримки між мотиваційною спрямованістю, вольовими якостями та ресурсами психологічної стійкості у чоловіків.

3. Аналіз негативних кореляційних зв'язків виявляє специфічні закономірності, що відрізняються у жінок та чоловіків. У жінок негативні кореляції спостерігаються між ініціативністю та орієнтацією на досягнення цілей ($r=-0,422$, $p\leq 0,01$), почуттям контролю та орієнтацією на дію після невдач ($r=-0,353$, $p\leq 0,05$)/конгруентністю ($r=-0,437$, $p\leq 0,01$), соціальною креативністю та орієнтацією на дію після невдач ($r=-0,334$, $p\leq 0,05$)/конгруентністю ($r=-0,350$, $p\leq 0,05$), здатністю до розв'язання проблем та афективним самоконтролем ($r=-0,340$, $p\leq 0,05$)/концентрацією ($r=-0,400$, $p\leq 0,01$)/орієнтацією на дію після невдач ($r=-0,347$, $p\leq 0,05$)/конгруентністю ($r=-0,352$, $p\leq 0,05$), здатністю до мобілізації та вольовою активністю ($r=-0,361$, $p\leq 0,05$)/концентрацією ($r=-0,560$, $p\leq 0,01$)/орієнтацією на дію після невдач ($r=-0,352$, $p\leq 0,05$)/конгруентністю ($r=-0,482$, $p\leq 0,01$)/інтеграцією протиріч ($r=-0,364$, $p\leq 0,05$)/орієнтацією на дію в очікуванні успіху ($r=-0,355$, $p\leq 0,05$), а

також між самоконтролем імпульсивності та афективним самоконтролем ($r=-0,332$, $p\leq 0,05$). Фокус профілактики у жінок також негативно корелює з самоконтролем імпульсивності ($r=-0,328$, $p\leq 0,05$), а фокус просування – зі здатністю до розв'язання проблем ($r=-0,317$, $p\leq 0,05$), самоефективністю ($r=-0,435$, $p\leq 0,01$) та здатністю до мобілізації ($r=-0,385$, $p\leq 0,05$). У чоловіків фокус просування негативно пов'язаний з вольовою активністю ($r=-0,551$, $p\leq 0,01$), здатністю до концентрації ($r=-0,581$, $p\leq 0,01$), орієнтацією на дію після невдач ($r=-0,380$, $p\leq 0,05$) та конгруентністю власним почуттям ($r=-0,622$, $p\leq 0,01$), а також із синхронічністю ($r=-0,330$, $p\leq 0,05$), самоконтролем імпульсивності ($r=-0,324$, $p\leq 0,05$) та самоконтролем ірраціональності ($r=-0,380$, $p\leq 0,05$). Фокус профілактики у чоловіків також негативно корелює з самоконтролем імпульсивності ($r=-0,353$, $p\leq 0,05$). Крім того, негативні зв'язки виявлено між самовизначенням та різними формами самоконтролю, вольовою активністю та певними компонентами психологічного імунітету, а також між здатністю до концентрації та позитивним мисленням/почуттям саморозвитку. Ці негативні кореляції можуть вказувати на певні компенсаторні механізми або потенційні внутрішні конфлікти між різними аспектами саморегуляції та психологічної стійкості у представників обох статей.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз понять саморегуляції та психологічного імунітету дозволив визначити їх як важливі психологічні феномени, що забезпечують адаптацію особистості до змін у навколишньому середовищі, стресових ситуацій та життєвих викликів. Саморегуляція охоплює здатність особистості до усвідомленого контролю за власною поведінкою, емоціями та мисленням, спрямованого на досягнення цілей. Психологічний імунітет виступає як внутрішній ресурс, що допомагає особистості зберігати психологічну стійкість і цілісність в умовах життєвих труднощів. У сучасних теоріях наголошується на тісному зв'язку між цими феноменами, зокрема через здатність до управління собою, наявність психологічних бар'єрів, копінг-стратегій та адаптивних механізмів.

2. Проведене дослідження статевих особливостей саморегуляції психічних станів та компонентів психологічного імунітету дозволило виявити низку статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за досліджуваними параметрами. Отримані результати підтверджують наявність специфічних стратегій самоорганізації та ресурсів психологічної стійкості, притаманних представникам різних статей. Зокрема, аналіз показників усвідомленої саморегуляції виявив, що жінки демонструють вищі рівні здатності до концентрації уваги, орієнтації на конструктивну діяльність після зіткнення з невдачами, а також більшу конгруентність власним емоційним переживанням. Ці дані свідчать про розвиненішу емоційну компетентність та здатність до глибокого самоусвідомлення у жінок. Водночас, нижчі показники саморелаксації можуть вказувати на більшу схильність до емоційного напруження, що узгоджується з концепцією прихованого ментального навантаження, яке частіше лягає на плечі жінок. У контексті теорії фокусу регуляції було встановлено, що жінки статистично значущо переважають чоловіків за показником фокусу профілактики. Це відображає їхню більшу

орієнтованість на попередження можливих проблем та уникнення негативних наслідків, що може проявлятися у більш обережній та передбачливій поведінці. Аналіз компонентів психологічного імунітету за методикою К. Бона виявив, що чоловіки мають вищі показники у прагненні до саморозвитку та готовності до змін і викликів. Це може свідчити про їхню більшу спрямованість на зовнішню активність, ініціативність та особистісне зростання через подолання труднощів. Натомість, жінки демонструють вищі рівні самоконтролю імпульсивності, емоційного самоконтролю та контролю ірраціональних думок, що вказує на краще розвинені механізми внутрішньої психологічної стабілізації та емоційної саморегуляції.

3. Аналіз взаємозв'язку між компонентами саморегуляції та психологічного імунітету дозволив виявити значну кількість кореляційних зв'язків. На рівні прямої кореляції спостерігається, що чим вищий рівень самовизначення, самомотивації, саморелаксації, вольової активності та здатності до концентрації, тим виразнішими є такі ресурси психологічного імунітету, як позитивне мислення, самоконтроль імпульсивності, здатність до розв'язання проблем та соціальна креативність. Особливо міцні зв'язки встановлено у чоловіків між самомотивацією та здатністю до розв'язання проблем ($r = 0,472$), саморелаксацією та самоконтролем імпульсивності ($r = 0,462$), а також між вольовою активністю та здатністю до розв'язання проблем ($r = 0,459$). Це свідчить про тісний зв'язок між здатністю до самоуправління й ефективністю психоемоційного захисту особистості. У ході дослідження виявлено, що у жінок кореляційних зв'язків між компонентами саморегуляції та психологічного імунітету значно менше, ніж у чоловіків. Це може свідчити про те, що чоловіки частіше використовують механізми саморегуляції для підтримки психологічного імунітету, тоді як у жінок ці процеси менш взаємопов'язані. Водночас, дослідження виявило й значущі від'ємні кореляційні зв'язки. Зокрема, вищий рівень самовизначення пов'язаний зі зниженим емоційним

самоконтролем, самоконтролем імпульсивності та ірраціональності, а високий рівень самомотивації — із нижчим самоконтролем ірраціональності. Висока саморелаксація також супроводжується зниженням емоційного самоконтролю. Окрім того, волюва активність негативно корелює з почуттям саморозвитку та соціальною креативністю, а орієнтація на дію після невдач — зі зниженням рівня соціальної креативності. Ці результати можуть свідчити про те, що надмірна концентрація на самоуправлінні іноді супроводжується зниженням гнучкості, емоційної регуляції та адаптивних механізмів психологічного імунітету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація методики "Психологічний імунітет" Тамара Б. Хомуленко, Ірина С. Кислова, Інна С. Бубир. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 66 с. 353-366
2. Адаптація опитувальника Є.Т. Хіггінса по діагностиці фокусу регуляції. В.А. Гершкович, Н.В. Морошкина, А.К. Кулієва, А.Д. Наследов. Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2019. Т. 16. № 2. С. 110–132.
3. Биков А. Особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності : кваліфікаційна робота. Харків. 2023. 109 с.
4. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць*. Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
5. Вікова психологія: навч. посіб. / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 376 с.
6. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. Вип. 1. С. 3-14.
7. Гриньова М.В., Кононова М.М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
8. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 57-63.
9. Євдокімова О.О. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції. Частина 1. Методичний посібник. Методика дослідження самоуправління VCI-S (Ю. Куль та А. Фурман)
10. Заграй Л. Д. Теорії гендеру: Гендерні дослідження у психології: навч. посіб.. Івано-Франківськ. ФО-П Петраш К.Т., 2019. 264 с.

11. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія : Психологія*. 2010. Вип. 35. с. 66-77
12. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О.В. 2020. 133 с.
13. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету Сер. Психологічні науки*. 2017. Вип. 3 Том 1 с.82-87
14. Кочергіна І.А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині: дисертація. Львів. 2019. 281с.
15. Медведєва О.В. Саморегуляція як контекст критичного мислення у поліції. *Науковий журнал Харківського університету внутрішніх справ*. 2021. Вип. 3, С 173-184
16. Мельник Т. М., Кобилянська Л. С. 50/50: Сучасне гендерне мислення: словник. Київ: К.І.С. 2005. 280 с.
17. Мягких А. Ткачук Т., Гендерні особливості копінг- поведінки чоловіків та жінок
18. Основи теорії гендеру: навч. посіб. / Агєєва В.П та ін. Київ: К.І.С., 2004. 536 с.
19. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
20. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин. ПП Лисенко М.М.. 2019. 359 с.
21. Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D. Self-Regulation and executive function: Social psychology: Handbook of basic principles (Second edition). New York: Guilford. 2007. 70 p. Режим доступу: <http://assets.csom.umn.edu/assets/71708.pdf>
22. Daminger, Allison. De-gendered processes, gendered outcomes: How egalitarian couples make sense of non-egalitarian household practices.

American Sociological Review. Volume 85, Issue 5, October 2020, Pages 806-829.

Режим доступа : <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0003122420950208>

23. Dubey, A. & Shahi, D., Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professional Indian Journal Science, 2015.

24. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. Peter Zimmermann and Alexandra Iwanski. *International Journal of Behavioral Development* 38(2). Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/260285657_Emotion_regulation_from_early_adolescence_to_emerging_adulthood_and_middle_adulthood_Age_differences_gender_differences_and_emotion-specific_developmental_variations

25. Mandelbaum E. Troubles with Bayesianism: An introduction to the psychological immune system. *Mind Lang*. 2018;1–17

26. Noha Najm Abdullah khader Al Nuaimi's, Psychological immunity among kindergarten teachers 1445 AH 2024 AD: Middle East Journal of Educational and Psychological Sciences, 2024

27. Olah, A. Nagy, H. & Toth, Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, 2010

28. Thibodeau, R., & Aronson, E. (1992). Taking a Closer Look: Reasserting the Role of the Self-Concept in Dissonance Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 591-602.

АНОТАЦІЯ

Івашина Вікторія Володимирівна. Кваліфікаційна робота. Взаємозв'язок саморегуляції та психологічного імунітету у чоловіків та жінок.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку саморегуляції та психологічного імунітету. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, а також містить 14 таблиць, 3 рисунки, 3 гістограми, список використаних джерел, який складається з 28 найменувань. У першому розділі представлений теоретичний аналіз проблеми саморегуляції в контексті психологічного імунітету. У другому розділі наведений план дослідження, опис використаних психодіагностичних методик, а також наведена характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 80 осіб віком від 18 до 40 років. У другому розділі також описано виявлені результати емпіричного дослідження зв'язку компонентів саморегуляції із компонентами психологічного імунітету у чоловіків та жінок.

Ключові слова: саморегуляція, психологічний імунітет, компоненти саморегуляції, компоненти психологічного імунітету, самоуправління, фокус регуляції.

ANNOTATION

Ivashyna Viktoriia Volodymyrivna. Qualification Work. The Relationship Between Self-Regulation and Psychological Immunity in Men and Women.

The qualification work is devoted to studying the relationship between self-regulation and psychological immunity. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, and includes 14 tables, 3 figures, 3 histograms, and a list of references comprising 28 sources. The first chapter presents a theoretical analysis of the problem of self-regulation in the context of psychological immunity. The second chapter outlines the research plan, describes the psychodiagnostic methods used, and provides a characterization of the sample. The study involved 80 participants aged 18 to 40 years. The second chapter also discusses the results of the empirical study on the relationship between self-regulation components and psychological immunity components in men and women.

Keywords: self-regulation, psychological immunity, self-regulation components, psychological immunity components, self-governance, regulatory focus.