

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ВІХРЕНКО ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:

завідувач кафедри психології,

д. економ. наук, к. псих. н., професор

В.А. Оверчук

«___» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ
КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Ю.А. Короцінська,

старший викладач кафедри психології

Консультант:

Ж.В.Сидоренко,

к. психол. н., доцент кафедри психології

Оцінка: ___ / ___ / ___

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

В. Віхренко. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану. Дослідження спрямоване на аналіз взаємозв'язку між психологічним контролем над власним життям та здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій під час воєнного конфлікту.

У роботі проводиться систематичний аналіз теоретичних підходів до розуміння локусу контролю та його впливу на життєстійкість в умовах воєнного стану. Застосовуються методи емпіричного дослідження, включаючи опитування та спостереження, для отримання конкретних даних про психологічний стан осіб, задіяних у воєнних конфліктах.

Результати дослідження дозволяють виявити особливості адаптації осіб з різним локусом контролю під час воєнного стану, визначити фактори, що впливають на їхню життєстійкість, та розробити практичні рекомендації для підтримки психологічного благополуччя учасників воєнних конфліктів. Робота має важливе значення для розуміння психологічних аспектів воєнного конфлікту та вдосконалення психологічної підтримки осіб, які пережили воєнні події.

Дослідження розширює розуміння впливу психологічних механізмів на життєздатність та адаптацію осіб під час воєнного стану, що може служити основою для розроблення інтервенцій та програм психологічної підтримки. Крім того, робота може мати важливе значення для розроблення стратегій реабілітації та відновлення психічного здоров'я ветеранів військових конфліктів.

Ключові слова: особистість, життєстійкість, локус контролю, адаптація, психологічна підтримка.

101 с., 6 табл., 2 рис., 5 дод., 42 джерел.

ANOTATION

V. Vihrenko. Peculiarities of vitality of persons with different locus of control in the conditions of martial law.

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of the vitality of persons with different locus of control in the conditions of martial law. The study is aimed at analyzing the relationship between psychological control over one's own life and the individual's ability to adapt to stressful situations during a military conflict.

In the work, a systematic analysis of theoretical approaches to understanding the locus of control and its influence on sustainability in the conditions of martial law is carried out. Empirical research methods, including surveys and observations, are used to obtain concrete data on the psychological state of persons involved in military conflicts.

The results of the study make it possible to reveal the peculiarities of the adaptation of persons with different locus of control during the state of war, to determine the factors affecting their vitality, and to develop practical recommendations for maintaining the psychological well-being of participants in military conflicts. The work is important for understanding the psychological aspects of military conflict and improving psychological support for survivors of war.

The study expands the understanding of the influence of psychological mechanisms on the viability and adaptation of individuals during martial law, which can serve as a basis for the development of interventions and programs of psychological support. In addition, the work may be important for the development of strategies for the rehabilitation and recovery of mental health of veterans of military conflicts.

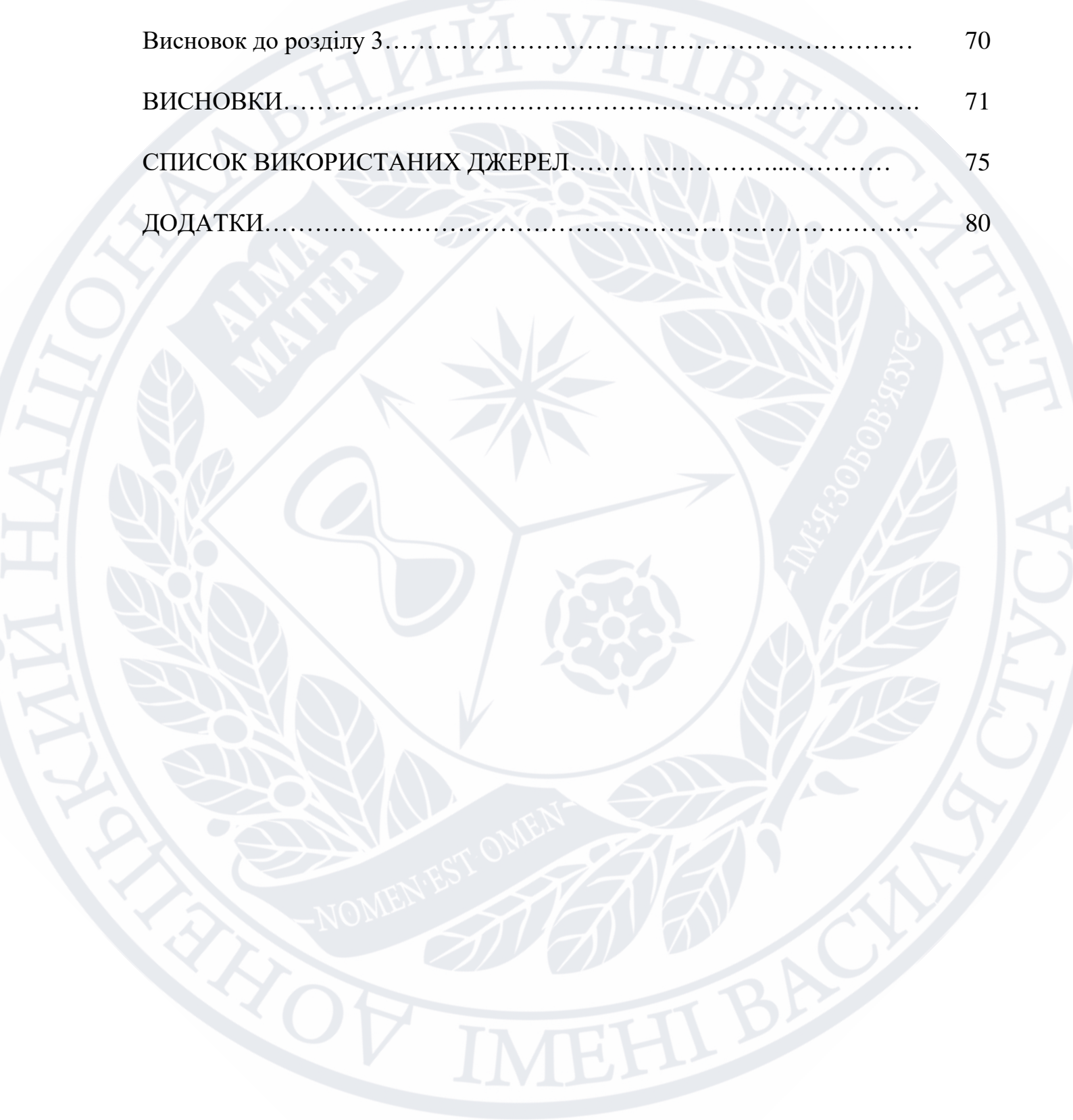
Keywords: personality, vitality, locus of control, adaptation, psychological support.

101 pp., 6 tables, 2 figures, 5 appendices, 42 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	
1.1. Війна як психотравмуючий досвід в житті особистості.....	10
1.2. Поняття «життєстійкість» у працях вітчизняних науковців.....	13
1.3. Психологічні фактори життєстійкості.....	22
Висновок до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄНОГО СТАНУ	
2.1. Організація та методи дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.....	43
2.3. Регресійний аналіз емпіричного дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю.....	50
Висновок до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ	
3.1. Особливості побудови програм і тренінгів розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю.....	56

	5
3.2. Програма розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю..	60
3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми.....	68
Висновок до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	80



ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена пришвидшенням темпу життя, що безперечно спостерігається в сучасному соціумі, і призводить до різких змін практично в усіх сферах життєдіяльності людини.

Проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях зростають через воєнні дії на території України. Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх ресурсів, що забезпечують людині самостійність вибору, саморозвиток та самореалізацію.

Таким чином, життєстійкість є одним із ключових ресурсів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У науковій літературі існує багато визначень життєстійкості.

Локус контролю - це стійка властивість індивіда, яка формується при його соціалізації і є важливою інтегральною характеристикою особистості, показником зв'язку ставлення до себе зі ставленням до оточуючого світу.

Під життєстійкістю ми розуміємо ключову особистісну якість, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності. Життєстійкість як складне особистісне утворення може бути розглянута з точки зору індивідуальності людини. Як зауважує О. Кокун, людина може мати високий рівень життєстійкості у професійній сфері й набагато нижчий у побутовій, гарно справлятися з несприятливим чинниками в складному навчанні і бути зовсім беспорядною в міжособистісних стосунках тощо. Різне змістовне наповнення може мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності, як особистості допоможе життєстійкість [2].

За умов надзвичайної ситуації, якою і є війна, критичний процес внутрішніх особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується психологічним травмуванням, порушенням та втратою усталеної мережі соціальних зв'язків і підтримки.

Отже, особистісні властивості включають значущі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно смислового рівнів психіки людини, які проявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективній саморегуляції нерівноважних станів, оптимальному проживанню власного життя.

Психологічні проблеми та особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану розглядали такі науковці, як Г.О. Балл, Т.М. Ларіна, Д.О. Леонт'єв, М.В. Логінова, Т.В. Наливайко, С.Л. Соловйова, Р.І. Стецишин, Т.М. Титаренко та ін. Але, не зважаючи на досить детальне дослідження проблеми життєстійкості, деякі аспекти залишаються поза увагою дослідників. Так, на наш погляд, досить важливим є аспект вивчення життєстійкості людей з різним рівнем локусу контролю. Зазначений феномен є одним з найважливіших механізмів, які визначають здібність і вміння людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість її саморозвитку та самореалізації.

У західних джерелах на сьогодні можна знайти значну кількість праць у сфері вивчення життєстійкості та психосоціальної допомоги людям, постраждалим внаслідок воєнних конфліктів, саме в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів (Т. Betancourt, М. Euwema, М. Wessels, J. Cohen, D. Karadzhov).

Об'єкт: поняття «життєстійкість» та передумови розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах війни.

Предмет: психологічні чинники життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.

Мета: теоретично обґрунтувати та виокремити психосоціальні передумови розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного конфлікту.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників та встановити ступінь розробленості проблеми.
2. Діагностувати рівень життєстійкості осіб з різним локусом контролю у період воєнного стану.
3. Встановити психологічні чинники життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.
4. Розробити психологічну програму підвищення рівня життєстійкості осіб з різним локусом контролю у військовий період та перевірити її ефективність.

Основна **гіпотеза дослідження** полягала у припущенні у тому, що життєстійкість є психологічним продуктом системної взаємодії особистісних властивостей різних рівнів організації: від індивідуального до суб'єктного та змінює свій локус контролю в умовах воєнного стану.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- проведено аналіз життєстійкості та її змін під впливом воєнних дій;
- визначено психологічні чинники життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану;
- розроблено корекційну програму по підвищенню рівня життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах війни.

Практична значущість: результати, отримані в ході дослідження, можуть мають практичну та наукову цінність для працівників психологічної служби. Та можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсеминарів.

Основні методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення результатів наукових досліджень проблем розвитку життєстійкості особистості, психологічної травми внаслідок переживання подій воєнних конфліктів. *Емпіричні:* «тест Копінг-стратегії» Р.Лазаруса; тест визначення життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.Леонтєєва; багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» С.В. Чермяніна, А.Г. Маклакова; тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєєва.

База та вибірка емпіричного дослідження. Вибірку склали 40 осіб, віком від 30 до 60 років, з них 20 жінок та 20 чоловіків. В тестуваннях взяли участь всі 40 респондентів; у формуючому експерименті – 10 чоловік з низькими показниками життєстійкості.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів роботи відбувалася шляхом публікації тез.

I Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 18-19 травня 2023 р./За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ВИД-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. 134с. [Електронне видання], де опублікована теза «Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану» (Див. секція 8). Також пройдена апробація на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості» 16-17 листопада 2023 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. 225с., м. Вінниця. [Електронне видання], де опублікована теза «Комунікація у мас-медіа як чинник стресу та життєстійкості» (Див. С.134)

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних посилань, що налічує 42 найменування. Містить 6 таблиць та 2 рисунки. Містить 5 додатків. Загальний обсяг роботи 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

1.1 Війна як психотравмуючий досвід в житті особистості

Військові дії, які зараз відбуваються в Україні, виходять за межі і нормального людського досвіду. Повномасштабне вторгнення на третину території країни зруйнувало життя людей, підірвало їхнє здоров'я, призвело до численних людських жертв і завдало значних матеріальних збитків. Війна - це зовнішня і непереборна ситуація яка загрожує існуванню і порушує нормальне життя, що робить її шокуючою і, безсумнівно травматичною подією для українців. Дослідники класифікують війну як надзвичайну ситуацію, що спричиняє стрес, кризу і травму для всіх її учасників.

Війна - це надзвичайна та екстремальна ситуація, що об'єднує у собі наступні травмуючі фактори:

1.Раптовість: Ігноруючи розповсюдження у інформаційному просторі думок про можливість виникнення військового конфлікту на Сході країни, вірити в реальність повномасштабного вторгнення та готуватися до цього для більшості українців було неможливим.

2.Відсутність подібного досвіду: З часів Другої Світової Війни військові дії такого масштабу на території України відбуваються вперше.

3.Тривалість: Неможливість визначити або спрогнозувати ймовірну тривалість.

4.Нестача контролю: Події в умовах війни ніхто не може контролювати. Пройде час, перш ніж людина знову зможе контролювати звичайні події свого повсякденного життя.

5.Горе та втрати: Вимушені розлучення з рідними, можливі втрати та очікування звісток про них посилюють страждання особистості. Довготривалі травматичні події можуть позбавити людину надії на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни: Руйнування, спричинені війною, постійно зростають, деякі з них можуть виявитися не відновлюваними, що може вплинути на умови життя, адже пристосування до частини з них може стати складним процесом.

7. Експозиція смерті: Навіть короточасні загрозливі ситуації можуть змінити особистісну структуру людини. Повторні зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю зростає ймовірність важкої екзистенціальної кризи.

8. Моральна невпевненість: В умовах війни людина може опинитися перед необхідністю приймати рішення, пов'язані з системою цінностей, що може вести до змін у житті.

9. Поведінка під час події: Для людини є бажаним виглядати якнайкраще у важкий час, але це вдається не усім. Те, що людина зробила або не зробила під час війни, може переслідувати її довго, навіть після того, як інші рани вже загоюються.

10. Масштаб руйнувань: Війна руйнує не лише будівлі, але й оточення людини та соціальну структуру. Зміни в культурних нормах змушують людину адаптуватися до них або залишатися чужинцем; в останньому випадку емоційна шкода поєднується з соціальною дезадаптацією.

Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишатися чужинцем; в останньому випадку емоційна шкода поєднується з соціальною дезадаптацією. Досвід, який ми отримуємо у цій страшній війні, для кожного з нас є різним. Дехто змушений був покинути дім, змінити місто проживання та навіть країну; розлучитися з родиною; значна частина людей втратила роботу, а мала кількість людей знайшла нову; залишили друзів та близьких знайомих; чекають рідних із фронту. Переживання болю, страху, тривоги та гніву спонукають особистість визначити, що є насправді цінним, зрозуміти необхідність змін та шукати ефективні способи саморегуляції.

Іноді нам здається, що життя минає даремно. Війна трансформує це почуття. З одного боку, смерть дуже близька: кожен і кожна з нас, навіть не

перебуваючи на фронті, може щомиті загинути через ракетні обстріли. Тому питання про те, що ти робиш тут і зараз, щоб твоє життя відбулося, постає перед кожним із нас. З іншого боку, зараз фундаментальне завдання - врятувати нашу країну, свободу, гідність та вижити у цьому жаху.

Війна належить до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно знаходиться під впливом сильного психоемоційного стресу. Це може призводити до наявних змін у фізичному та психічному стані, які потребують належної уваги, як з боку самої людини, так і з боку спеціалістів. Нав'язливі думки, провали у пам'яті, напруженість, неконтрольовані спалахи гніву, втрата сну, тривожність, замкнутість, почуття вини є симптомами наслідків постійного психоемоційного стресу [5].

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 16 - 22%; але, разом із тим, для більшості осіб переживання психотравмуючої події не матиме наслідків у сфері психічного здоров'я; у частини осіб проблеми виникатимуть не одразу, а за деякий час.

Окрім прояву ПТСР до проблем психічної сфери відносять форми інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахи злості та інші [9].

На думку З. Г. Кісарчук, емоційне травмування такого порядку для суспільства може означати насамперед втрату психоемоційного балансу людських стосунків; загрозу сприятливому розвитку підростаючого покоління; загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому [10].

Стикання з війною, як із найсерйознішою випробуванням в особистому житті, накладає важкий вплив, спричиняючи підвищення тривоги та депресії, а також викликаючи відчуття безсилля та відчаю. Це може перетворитися на кризу особистості, проте такий досвід може додати глибини та значущості

життю, змінити його сприйняття та наповнити новим смислом. Особисті реакції на війну різні, формуючи власні стратегії виходу з кризових ситуацій.

Життя під час війни не тільки змінює звичний порядок речей, але і змушує переосмислити світові уявлення, відносини з навколишнім середовищем, викликаючи критичний момент, який може вивести звідти і перетворити. Криза, викликана війною, – це відгук особистості на критичну ситуацію, що вимагає значних змін у світогляді та структурі особистості.

Такий період може стати найважчим випробуванням для особистості, але водночас активізувати внутрішні адаптаційні ресурси. Нездатність швидко та звичайним чином вирішити ситуацію викликає потребу в нових стратегіях та підходах. Такий кризовий момент може бути етапом переосмислення та переоцінки, викликаючи активні зміни в уявленнях про світ та самого себе.

1.2. Поняття «життєстійкість» у працях вітчизняних науковців

Поняття «hardiness», а саме «життєстійкість» було введено в науковий обіг в американській психології С. Мадді та С.Кобейса та перекладено саме як життєстійкість [3].

Сучасне суспільство стрімко розвивається, переживає значущі зміни в різних сферах, таких як соціально-економічна, правова, моральна та духовна. Ці зміни створюють умови, які можна назвати екстремальними, і вони є сприяючими факторами для розвитку стресу. Феномен життєстійкості проявляється в умовах, коли загрожує фізичне, психічне та моральне благополуччя людини. Життєстійкість передбачає здатність обирати оптимальні та адаптивні стратегії реагування на виклики сучасності, такі як проблеми, стрес, хронічна втома та інші [5].

Дослідження життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень, оскільки все більше уваги приділяється якості життя людини, її особистому задоволенню, якості взаємодії з оточуючими, досягненню успіху в різних аспектах життя та здатності до щастя, навіть у

негативних обставинах. Життєстійкість особистості визначається як здатність ефективно пристосовуватися до життєвих труднощів і протистояти життєвим викликам. Це означає уміння людини зберігати баланс між адаптацією до нових умов та прагненням до гармонійного та повноцінного життя. Життєстійкість не є винятковою природженою властивістю, її можна розвивати, що робить легшим зустрічання з різними випробуваннями.

Життєстійкість розглядається нами в контексті уявлень С. Мадді про «психологічну живучість» людини як особливості [6]. Образ життєстійкості, підказаний в монографії А. Н. Фомінової «Життєстійкість особистості - квітка, що проростає крізь асфальт», як ніщо інше передає сенс і дух даного поняття [9]. Вплив війни на учасників бойових дій та мирне населення має негативні наслідки як фізично, так і емоційно. Емоційні страждання можуть виникати не тільки через пряму загрозу життю, насильство, поранення чи смерть родичів, але й через інші стресори, такі як економічні труднощі та невизначеність життєвих перспектив.

Уже в античній науці були розглянуті питання стійкості людини перед життєвими труднощами, зокрема в контексті стоїцизму. Філософи цього напрямку досліджували, як людина може стійко реагувати на існуючі проблеми та подолати емоційні труднощі. У стоїцизмі велике значення приділялося соціальним детермінантам стійкості людини, і поняття "борг", "вибір", "розум" розглядалися як основні у цьому питанні.

Науковці вдавалися в розгляд таких видів стратегій копіngu, як "прийняття відповідальності", спільно з усвідомленням власних обмежень та можливостей людини. Філософи, такі як Сенека та Марк Аврелій, підкреслювали важливість стоїчного ставлення до подій, які не можна змінити, такі як втрата близьких людей чи соціальний статус, наголошуючи на важливості прийняття цих обставин. Таким чином, навіть в античні часи філософія вже пропонувала концепції стійкості та емоційного врегулювання в умовах неспинних викликів та стресів.

В одній з найдавніших релігій світу - у буддизмі також простежується вчення про стійкість людини до поневірянь і труднощів цього життя. Відповідно до канонів буддистського вчення, Будда проповідував у своєму вченні про те, що будь-яке існування є стражданням. І причинами страждань є такі поняття як «потяг», «прихильність», «спрага». І існує особливий стан нірвани, в якому немає місця для страждань.

У християнстві закладена віра в посмертну відплату за страждання в житті та обіцянка набуття щастя після смерті. Ця концепція надає віри та надії тим, хто відчуває пригнічення та страждання протягом свого земного існування. У вченнях цієї релігії випробування тліючої віри використовуються, щоб надихати віруючого на терплячість, переносячи усі труднощі життя. Якщо віруючий стійко подолає всі випробування, він, за вченнями, буде викуплений від своїх гріхів і представиться перед Богом, очищений та спокутаний [10].

З 70-х років 20-го століття поняття «життестійкості» активно почало вживатися та використовуватися в психологічному середовищі. На сьогоднішній день, у науці застосовується кілька різних понять, які є спорідненими по відношенню один до одного. У цих складних умовах актуалізуються проблеми, пов'язані з вирішенням труднощів життєвих ситуацій, що виникають перед людиною. Ця проблема актуальна для соціальних працівників, оскільки соціальна обстановка вимагає від них максимальної адаптації [11].

Для різних людей важкі життєві обставини можуть стати приводом до розвитку депресивних станів, тоді як інші виявляють свою життестійкість в подібних ситуаціях. Питання про стійкість людини перед життєвими труднощами завжди викликало і залишається предметом інтересу для філософів, медиків, просвітителів, поетів, письменників, педагогів та психологів. Зокрема, в сучасному світі, на тлі бурхливих соціальних, економічних, політичних змін, що супроводжуються збільшеним інформаційним потоком та швидкістю технічних та технологічних змін,

актуальні питання суб'єктивного благополуччя, якості життя та життєздатності людини набувають все більшого значення серед науковців [13].

Коли стикаєшся з загрозою для життя, соціального чи психологічного благополуччя, питання психологічної стійкості перед труднощами стає надзвичайно важливим. Життєстійкість виявляється ключовим ресурсом для подолання стресових ситуацій – це здатність та готовність суб'єкта, у тому числі соціального працівника, активно взяти участь у ситуаціях з підвищеною складністю, контролювати їх, керувати та успішно справлятися з негативними подіями, розглядаючи їх як досвід [14].

Є три кроки застосування особистісного ресурсу в подоланні складної життєвої ситуації: перший - усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми, другий - рішучість до змін, третій - відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієнтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивні зміни шляхом власних зусиль.

Психологічний зміст життєстійкості включає сенсожиттєві орієнтації, які формують адаптаційний потенціал особистості. Рівень розвиненої смислової регуляції визначає особистість, проявляючи високу рівень загальної свідомості життя. Усвідомлення смислових зв'язків між подіями життєвого шляху, внутрішній локус відповідальності у реалізації сенсу життя, а також насиченість та структурованість ціннісної системи представляють собою вищий рівень смислової регуляції.

Сенсожиттєві орієнтації є багатофункціональним психологічним утворенням, яке регулює поведінку та ставить мету. Вони індивідуалізовані та відображають ставлення особистості до об'єктів, заради яких розгортається її діяльність. Це утворення створює умови для відчуття єдності особистості із середовищем, сприяючи саморозвитку та особистісному росту.

О. М. Корніяка виділяє такі рівні сформованості соціально-особистісної життєздатності:

а) рівень негативного ставлення до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;

б) рівень нейтрально пристосувального ставлення до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;

в) рівень неповного (часткового) прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності;

г) рівень прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності [15].

У сучасних умовах актуальним завданням фахівців психологічної сфери є цілеспрямоване формування життєстійкості у соціальних працівників. Зусилля спрямовані на створення особистісних ресурсів, які допоможуть протистояти стресовим та фруструючим обставинам, а також інтегрувати їх у соціальні ролі. А. Н. Гирник визначає життєстійкість переважно як особистісно-психічний ресурс, що лежить в основі мотиваційної спрямованості. [8].

Різні автори використовують різні терміни та тлумачать феномен життєстійкості по-різному. У практичній психології існує термін "психологічна витривалість", який також є спорідненим з поняттям життєстійкості. Життєстійкість об'єднується з такими термінами, як "життєздатність", "життєтворчість", "мужність творити", "вкоріненість у бутті", "трансценденція" і "зрілість". У загальних рисах вона відображає прагнення особистості вижити, не деградуючи в різних умовах життєдіяльності, стати індивідуальною, сформувати конструктивні сенсожиттєві установки, реалізувати себе та свої здібності в житті, і перетворити навколишній світ на кращий. [10].

У психології стресу також досліджується схожий термін - "стресостійкість", що передбачає сильну адекватну захисну реакцію організму на несприятливі зовнішні та внутрішні подразники.

Автори виділяють кілька типів ресурсів, які дозволяють людині бути більш життєздатною, включаючи фізичні, психологічні, особистісні,

матеріальні та соціальні ресурси. У людини існують різні ресурси, які впливають на її життєздатність та життєстійкість:

- Фізичні ресурси: Рівень фізичної працездатності та психічного здоров'я, а також відсутність захворювань, які обмежують можливості людини, є важливими аспектами її фізичних ресурсів.
- Психологічні ресурси: Інтелектуальні здібності, особливості емоційної та вольової саморегуляції грають ключову роль у психологічних ресурсах людини.
- Особистісні ресурси: Внутрішня гідність, самооцінка та самоповага, життєві сенси, установки і система мотивів поведінки є частинами особистісних ресурсів.
- Матеріальні ресурси: Доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм підтримки, а також фінансова стійкість та стабільність впливають на матеріальні ресурси людини.
- Соціальні ресурси: Визнання близьких та знайомих, робота, підтримка сім'ї, друзів та соціальний статус становлять соціальні ресурси, які впливають на взаємодію та підтримку у соціумі.

Н. М. Панасенком був введений термін, що охоплює здатність людини до праці, зайнятості та самопідтримки. Цей термін він визначив як «життєздатність», що передбачає зростання та розвиток особистості в мінливих умовах середовища, перетворюючи середовище для себе [18].

Життєздатність і життєстійкість розглядаються як дві різні властивості особистості. Перша визначає індивідуальну здатність до функціонування в змінних умовах середовища, тоді як друга є властивістю особистості. Психофізіологічний рівень опору стресу, нервово-психічна стійкість та врівноваженість визначають психофізіологічну основу життєстійкості людини. Сучасні фактори, такі як зовнішнє середовище, внутрішні особливості та соціальні взаємини, впливають на людину, створюючи стресогенні або негативні впливи. Особливості психіки, специфіка взаємодії з навколишнім соціумом - усе це впливає на владу особистості подолати

труднощі та залишатися стійкою в різних ситуаціях. Вчення життестійкості Сальваторе Мадді дозволяє простежити взаємозв'язок з його концепцією активації, яка доводить узгодженість та неузгодженість між повсякденними та поза повсякденними рівнями напруги та активності людини. Такий підхід обумовлений розкриттям поняття активації як психологічної готовності взаємодії. Є необхідна енергія, ресурси, стійка система мотивів та потреб. Відомо, що термін «hardiness», запропонований Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса, має значення «витривалості», яке у психологічній науці було запропоновано Д. А. Леонтьєвим позначати як «життестійкість» [15].

Дослідник феномену життестійкості, А. Н. Фомінова, вказує на те, що термін "hardiness", у такому перекладі, отримав емоційно-оцінне забарвлення, що впливає на сприйняття людьми цінностей стійкості та життєлюбності.[17].

Термін "життестійкість" набув активного використання в психологічних дослідженнях протягом останніх 20 років. Різні науковці досліджують виявлення життестійкості у різних вікових групах, представників різних професій, а також у різних ситуаціях і контекстах. Життестійкість пов'язана з адаптивним копінг-репертуаром особистості та протистоїть вибору дезадаптивних копінг-стратегій. Згідно з дослідженням А. Н. Фомінової, сфокусованість на вирішенні проблеми, пошуку підтримки та стратегій втечі є посередниками між життестійкістю та нежиттестійкістю людини.[15].

Стратегія подолання визначається як звичайний спосіб регулювання життя людини, тоді як життестійкість є стійкою якістю особистості, яка дозволяє оптимально та креативно подолати складні життєві ситуації. За переконаннями дослідників, на основі якісних характеристик компонентів життестійкості, розвиток протягом життя людини формує життестійку особистість або особистість, яка вдається до неефективних стратегій подолання проблем. Вибір неефективних стратегій часто пов'язаний з копінгам та емоціями.[15].

Життестійкість в певному розумінні розглядається як зріла стійкість особистості, що дозволяє використовувати кооперацію, довіру та креативність як базові ресурси.[16].

У роботах безпосередньо вітчизняних психологів можна виділити три основних напрямки трактування проаналізувавши феномен життестійкості:

- Життестійкість розглядається як ресурс внутрішнього потенціалу особистості, який може бути потрібний у різних життєвих ситуаціях;
- Життестійкість - як певна інтегральна психологічна властивість особистості, що розвивається на підставі активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями;
- І третє життестійкість - як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції.

Життестійкість це творча реалізація свого особистісного потенціалу, це стійкість не до вимог тих чи інших життєвих ситуацій, а до можливостей, які ці ситуації надають для реалізації своїх власних цілей, смислів або призначень, тобто - це мужність жити і творити життя.

Під поняттям «життестійкості» мається на увазі оптимальну реалізацію людиною своїх психологічних можливостей у несприятливих життєвих ситуаціях «психологічну живучість» та «розширену ефективність» у цих ситуаціях [16].

С. Мадді та Д. Фіске говорили, що про уявлення про життестійкість чудово узгоджуються з теорією особистості на підставі уявлень про активацію, найважливішим фактором якої є емоційний досвід особистості [22].

Отже, є об'єктивні підстави вважати, що виникнення емоційного вигорання у людей може бути пов'язане з їхньою життестійкістю. Для цього професійного класу поєднання емоційного інтелекту та життестійкості може виступати як свого роду опора, яка протидіє вигоранню і сприяє подальшому професійному розвитку.

Дослідження вчених вказують на кілька особливостей взаємозв'язку між життєстійкістю та емоційним вигорянням:

-Навіть при розвитку професійної деформації, соціальні працівники можуть виявляти підвищені рівні життєстійкості, такі як здатність контролювати події в своєму житті та готовність прикладати зусилля для досягнення результатів.

-Встановлено зв'язок між низьким рівнем життєстійкості та тенденцією до емоційного виснаження.

-Розвиток життєстійкості перешкоджає формуванню професійної деформації у працівників соціальних служб, особливий внесок роблять такі показники, як емоційна гнучкість та усвідомлення своїх емоцій.

Важливо враховувати, що особливості професійної діяльності можуть впливати на формування особистості фахівця вже на етапі навчання.

Підсумовуючи, можна сказати, що життєстійкість є дуже важливою і значущою характеристикою особистості людини, тісно пов'язаною з її Я-концепцією, особливостями сприйняття інших людей і ставленням до них. У той же час, досі ці зв'язки життєстійкості із соціальною перцепцією часто залишалися поза фокусом досліджень. І це, незважаючи на очевидну важливість розуміння закономірностей та механізмів цих зв'язків для ефективної виховної, корекційної та консультативної роботи з фахівцями в епоху бурхливих і часто мало передбачуваних змін, що відбуваються в країні та світі.

1.3. Психологічні фактори життєстійкості

Життєстійкість суб'єкта в соціокультурному просторі можна розглядати через кілька основних аспектів, які визначають його стійкість та адаптивність:

1.Орієнтація на трудову активність: Здатність до праці та прагнення до досягнень у сфері професійного розвитку визначають один із аспектів життєстійкості.

2. Залучення до здорового способу життя: Спроможність дбати про своє фізичне та психічне здоров'я є важливим аспектом, що впливає на загальний рівень життєстійкості.
3. Вміння справлятися зі стресом в умовах змін: Здатність адаптуватися до змін у житті та ефективно вирішувати проблеми в стресових ситуаціях є ключовим компонентом життєстійкості.
4. Мотивація досягнення задуманого: Існування цілей, мотивація та наполегливість в досягненні їх впливають на ступінь життєстійкості.
5. Зростання рівня освіти: Освіченість може служити додатковим ресурсом для подолання труднощів та адаптації до змін у навколишньому середовищі.
6. Процеси адаптації та соціалізації: Здатність взаємодіяти з оточуючим соціокультурним середовищем та успішно інтегруватися в суспільство впливають на рівень життєстійкості.

У 80-х роках ХХ століття вперше звернули увагу на феномен життєстійкості, введено поняття "hardiness" американськими психологами Сальвадором Мадді та Сьюзен Кобейс. Вони розглядали його як інтегративну якість, систему переконань та настанов, які допомагають особистості витримувати стрес, зберігаючи внутрішній баланс і гармонію. Hardiness сприяло визнанню своїх можливостей та прийняттю власної вразливості, що допомагало переробляти стресові впливи та перетворювати їх у нові можливості.

Психологічна стійкість особистості дійсно представляє собою комплексну та багатогранну якість, яка охоплює різноманітні аспекти психічної діяльності та взаємодії з навколишнім середовищем. За описом Куликова Л.В., ключові аспекти психологічної стійкості особистості включають:

1. Стійкість та стабільність: Цей аспект вказує на здатність особистості утримувати внутрішній баланс та стійкість у відношенні до власних переконань, цінностей та емоцій навіть у змінних умовах.

2.Рівноважність та пропорційність: Означає здатність урівноважено реагувати на різні ситуації, уникати екстремальних реакцій та забезпечувати гармонію між різними аспектами свого життя.

3. Опірність (резистентність): Цей аспект вказує на здатність особистості протистояти стресу, труднощам та негативним впливам, зберігаючи при цьому психічне благополуччя та емоційний стан.

Ці аспекти взаємодіють та утворюють психологічну стійкість, яка дозволяє особистості ефективно адаптуватися до різноманітних ситуацій та зберігати свою інтегральність у різних умовах життя.[15]

За словами Л.В. Куликова, стійкість проявляється у подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективно психічної саморегуляції.

Стійкість проявляється у здатності особистості зберігати можливість функціонування, саморегулювання, розвитку та адаптації. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику (випробувань, втрат, соціальної деривації), людина подолає її з негативними наслідками для психічного та фізичного здоров'я, особистісного розвитку та взаємоспілкування.

Врівноваженість, за концепцією Л.В. Куликова, може бути визначена як здатність особистості об'єктивно оцінювати рівень напруги, якій вона піддається, і порівнювати цей рівень із наявними ресурсами своєї психіки та фізіологічною стійкістю організму. Врівноваженість також передбачає здатність уникати екстремальних реакцій на події, що відбуваються, та зберігання стабільності у вияві силового відгуку на зовнішні впливи.

Опірність можна розглядати як здатність особистості протистояти впливам, які обмежують її свободу поведінки та вибору. Це включає в себе індивідуальну та особистісну самодостатність, яка виявляється у здатності приймати незалежні рішення, як в окремих ситуаціях, так і у визначенні загального способу життя. Найважливішою складовою опірності є свобода

від залежності, що відображає індивідуальну та особистісну незалежність від обмежень, що накладаються ззовні.

Отже, психологічна стійкість представляє собою комплексну якість особистості, включаючи стійкість, врівноваженість та опірність. Ця якість дозволяє особистості ефективно протистояти різноманітним труднощам життя, витримувати негативний тиск від зовнішніх обставин та забезпечувати збереження фізичного та психічного здоров'я, зберігати працездатність навіть у складних ситуаціях. [10].

Д.А. Леонтьєв вважає, що найбільш повно та точно поняття життєстійкості описав С. Мадді. За його думкою, життєстійкість представляє собою систему переконань особистості про себе, про світ і про її взаємини з навколишнім, що складається з трьох компонентів: залученості, контролю і прийняття ризику. Ця система сприяє сприйняттю подій як менш травматичних та успішному подоланню стресу.

Компонент залучення, як визначається, є переконаністю у тому, що участь у подіях і відбуваючих ситуаціях надає максимальний шанс знайти щось цікаве та вартісне для особистості. Особа з розвиненим компонентом залучення відчуває задоволення від своєї діяльності. Навпаки, відсутність цієї переконаності може викликати почуття відкинутості та враження, що особа відчуває себе відокремленою від життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі й у тому, що світ великодушний, вам властива залученість». [14]

Контроль є переконаністю в тому, що зусилля можуть вплинути на результат ситуації, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Людина із розвиненим компонентом контролю відчуває, що вона сама обирає свою діяльність та шлях.

Прийняття ризику - це переконаність, що все, що трапляється, сприяє розвитку через отримання нових знань та досвіду, незалежно від його позитивної чи негативної природи. Людина, яка розглядає життя як можливість отримання досвіду, готова діяти, навіть не маючи гарантії

успіху, і вважає, що прагнення до комфорту та безпеки може обмежувати розвиток особистості. Прийняття ризику базується на ідейці активного вивчення знань через досвід та їх подальше використання. [11].

Важлива виразність всіх трьох компонентів життєстійкості є ключовою для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах.

Життєстійкі переконання впливають на оцінку ситуації. Готовність активно діяти та впевненість у можливості впливати на ситуацію роблять її менш травматичною для особистості. З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів. Вона стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя, такі як щоденна зарядка та дотримання дієти. Це допомагає уникнути хронічної напруги та стресу, які можуть призвести до психосоматичних захворювань.

У ряді наукових досліджень відзначено, що життєстійкість залежить від різних чинників та є змінною. Становлення життєстійкості може визначатися п'ятьма механізмами, які включають зміну суб'єктивної оцінки ситуації, формування мотивації до трансформаційного перетворення, підвищення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та прийняття практик здорового способу життя. [12].

Е.Ф. Зеєр визначив детермінанти життєстійкості, які включають різні аспекти фізіологічних, психологічних та соціальних характеристик людини: індивідуальні та фізіологічні характеристики: Здоров'я, стать, вік, тілесність, спадковість.

Психофізіологічні та нейродинамічні особливості: Сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.

Соціально-психологічні якості: Інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність тощо). Життєвий досвід: Враховує як позитивний, так і негативний досвід.

Соціально-психологічна спрямованість: Смысло-життєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього. [15]

Враховуючи екстремальний характер ситуацій, пов'язаних із війною, які є об'єктивними причинами стресу, важливо враховувати, що довготривалий стрес може негативно впливати на різні аспекти життєдіяльності людини, включаючи фізичне та психічне здоров'я. Це може викликати проблеми не лише на індивідуальному рівні, але й впливати на функціонування суспільства в цілому. У зв'язку з різними обставинами, рівень стресу може варіюватися серед різних груп населення, і важливо приділяти увагу розумінню цих відмінностей для розробки ефективних стратегій підтримки та адаптації.

Результати досліджень вказують на вплив різних факторів, таких як переконання щодо життєвих задоволень та амбітність, на рівень готовності до ризику, контролю та самостійності вибору у професійній діяльності. Зазначено, що гедонізм, тобто переконання щодо життєвих задоволень, може знижувати готовність до ризику. З іншого боку, амбітність може впливати на зниження рівня контролю та самостійності вибору.

У своїх дослідженнях Гуцунаєва С.В. виявила певні відмінності у рівні життєстійкості між представниками різних статей та вікових груп. За її результатами, чоловіки виявились найбільш життєстійкими, особливо до 30 років. Чоловіки старше 30 років також проявили високий рівень життєстійкості. За порівнянням, жінки старше 30 років показали менший рівень життєстійкості, а найменший рівень виявився у молодих жінок до 30 років.

Отже, такі відмінності в рівні життєстійкості можуть вказувати на важливість розгляду різних факторів, таких як стать та вік, при розробці стратегій підтримки та розвитку життєстійкості в різних групах населення. [12].

Т.В. Наливайко та З.А. Шакурова за допомогою факторного аналізу встановили факторну структуру життєстійкості у чоловіків та жінок. Так у чоловіків життєстійкість утворює спільний фактор із смисложиттєвими орієнтаціями, серед яких найбільше факторне навантаження мають показники локусу контролю Я та життя.

Отже, визначення рівня життєстійкості у чоловіків визначатиметься переважно вольовими установками особистості. Ці установки пов'язані з усвідомленням власної відповідальності за всі аспекти їхнього життя та цілепокладанням. Важливою є індивідуальна воля та орієнтація на досягнення поставлених цілей.

У жінок життєстійкість утворює спільний фактор із самоствавленням. До найвагомійших показників відносять гарне ставлення до себе, позитивний емоційний фон, відсутність самозвинувачень і позитивне сприйняття інших. Визначення життєстійкості у жінок базується на паттерні самооціночних властивостей особистості, рівні самосвідомості та самоствавлення. У цьому контексті, важливою є спроможність позитивно сприймати себе, дотримуватися позитивного емоційного настрою та відсутність токсичних форм самооцінки. Саме тому, для кращого розуміння і розвитку життєстійкості слід враховувати вольові установки та цілепокладання у чоловіків та спільний фактор із самоствавленням у жінок, обираючи підходи та стратегії, які відповідають індивідуальним особливостям кожної групи. [12].

В дослідженнях Д.О. Леонтьєва із співавторами встановлено, що життєстійкість представляє собою важливий компонент особистісного потенціалу та має тісні зв'язки з саморегуляцією. Це означає, що особа з високим рівнем життєстійкості має здатність ефективно контролювати та управляти своїм емоційним та психічним станом в умовах стресу чи труднощів. Вона може швидше відновлювати внутрішній баланс та адаптуватися до змін в житті.

Автори також вказують на взаємозалежність життєстійкості з осмисленістю життя. Осмисленість життя означає усвідомлення та розуміння особистої природи, значущості власних дій та взаємин з іншими людьми. Особа з високим рівнем осмисленістю здатна знаходити сенс у своїх діях та переживаннях, що сприяє загальному відчуттю задоволення та щастя.

Стійкість до втрати смислу життя також пов'язана з рівнем життєстійкості. Людина, яка має високу життєстійкість, зазвичай легше впорається з труднощами та збереже віру в сенс свого існування навіть у найважчих ситуаціях.

Пошук нового смислу в житті може бути також спрямованим на розвиток життєстійкості. Людина, яка активно шукає нові цілі, завдання та сфери для самореалізації, може виявити в собі великий потенціал адаптації та виправлення в різних життєвих обставинах. [9].

І.В. Боязітова та М.М. Еркенова в огляді закордонних досліджень життєстійкості наводять дані про зв'язок високих показників життєстійкості з регуляцією діяльності та з її успішністю в умовах монотонії та в стресових ситуаціях. Дійсно, велика кількість досліджень свідчить про взаємозв'язок життєстійкості із різними психологічними змінними та позитивними характеристиками особистості. Ось кілька ключових відомостей про ці зв'язки:

-Нейротизм:

Люди з високим рівнем життєстійкості, зазвичай, мають низький рівень нейротизму. Це означає, що вони менше схильні до негативних емоцій та стресу.

-Екстраверсія:

Життєстійкі люди можуть виявляти вищий рівень екстраверсії, що вказує на їхню схильність до активної соціальної взаємодії та енергійну поведінку.

-Відкритість: Існує позитивний зв'язок між життєстійкістю та відкритістю до нових ідей та досвідів. Це може вказувати на готовність життєстійких осіб досліджувати нові можливості та пристосовуватися до змін.

-Дружелюбність та сумлінність:

Життєстійкість може корелювати з високим рівнем дружелюбності та сумлінності, що свідчить про позитивний вплив на міжособистісні відносини та відповідальність.

-Копінгстратегії:

Життєстійкі особистості, як правило, використовують ефективні копінгстратегії для подолання стресових ситуацій, що сприяє їхній загальній психологічній стійкості.

-Оптимізм і резильєнтність:

Життєстійкість пов'язана з оптимізмом та резильєнтністю. Це означає, що такі люди схильні бачити ситуації як виклики, а не загрози, і можуть швидко адаптуватися до негативних подій.

-Самоефективність:

Люди з високим рівнем життєстійкості часто вірять у свою здатність досягти успіху, що відображається у високому рівні самоефективності.

-Свідомість життя:

Життєстійкість пов'язана із свідомістю життя, що означає активну участь та усвідомлення власного життя, цілей і цінностей.

-Толерантність до невизначеності:

Життєстійкість також може впливати на толерантність до невизначеності, що допомагає людям ефективніше впоратися з невизначеними чи неочікуваними ситуаціями.

Ці взаємозв'язки підкреслюють значення розвитку життєстійкості для покращення загального благополуччя та успіху в різних сферах життя. [9]

Також дослідження С. Мадді показало, що життєстійкість впливає на задоволеність працею та пов'язана з почуттям автономії та свободи у прийнятті рішень [8].

Встановлено, що не всі компоненти життєстійкості будуть однаково виражені, навіть при її загальному високому рівні. Так, дослідження студентів показало непропорційне співвідношення структурних компонентів життєстійкості: залученість та контроль менше виражені, ніж прийняття ризику.

Автор вказує, що різниці у вираженні компонентів життєстійкості серед студентів можуть пояснюватися особливостями цього етапу життя. Наприклад, у студентському віці часто виникає відчуття незадоволення від результатів своєї діяльності, ускладнене труднощами у визначенні її смислу та особистісної значимості. Крім того, студенти ще не володіють достатнім досвідом і можливостями для самостійного впливу на процес та результат своєї діяльності. У зв'язку з молодим віком та недостатністю досвіду вони можуть відчувати невпевненість у здійсненні самостійних виборів та прийнятті рішень, особливо в нових та складних ситуаціях. [14].

Розвиток компоненту "прийняття ризику" у студентів може бути пояснений їхньою переконаністю у тому, що будь-який досвід є корисним та розвиваючим. Автори вказують на це як на ознаку недостатнього особистісного досвіду та можливо надто оптимістичного сприйняття світу на даному етапі життя. Кілька досліджень підтверджують тісний зв'язок між рівнем життєстійкості та осмисленістю життя. Наприклад, студенти з високим рівнем життєстійкості відзначаються високими цілями в житті та задоволеністю життєвим процесом, що свідчить про їхню здатність до самокерування та задоволення від самореалізації. [14].

Автор зробив висновок, що розвиток смислових орієнтирів та локусу контролю визначає формування життєстійких переконань. Крім того, виявлені суттєві відмінності в показниках самоактуалізації між особами з різним рівнем життєстійкості: студенти з високою життєстійкістю відзначаються тим, що вони опираються на внутрішні ресурси та керуються власними цілями, переконаннями та принципами. Також вони виявляють компетентність у відношенні часу, здатні пов'язувати життєві цілі з

поточною діяльністю, базуючись на своєму минулому досвіді. З іншого боку, респонденти з низькою життестійкістю шукають підтримку зовні та демонструють відсутність зв'язку між теперішнім життям, минулим досвідом та майбутніми цілями. Студенти з високим рівнем життестійкості виявляються більш спонтанними, мають вищі показники самоповаги та синергії, що вказує на їхню здатність до цілісного сприйняття світу. [13].

Схожі результати отримала Т.В. Наливайко в своєму дисертаційному дослідженні. За її даними життестійкість пов'язана з смисложиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. Для життестійкої людини характерними є цілі в житті, сприймання процесу життя як цікавого та наповненого сенсом, а також відчуття власного контролю за життям.

Життестійкість спирається на позитивне самоствавлення та такі його компоненти як самоцінність, відображене самоствавлення (очима інших), внутрішню неконфліктність та відсутність самозвинувачень [13].

Самоефективність особистості визначається, за визначенням Д.О. Леонтьєва, як система уявлень про власні можливості та здібності, віру у власну ефективність. Сучасні наукові дослідження свідчать, що самоефективність впливає на різні аспекти життя особистості. Зокрема, вона має значущий вплив на мотивацію та цілепокладання, є ключовим фактором успішності в різних сферах діяльності. Крім того, виявлено, що високий рівень самоефективності здатний зменшувати вплив стресогенних факторів та сприяє підтриманню здорового способу життя [10].

Самоефективність, яка виражається у вірі особистості в свою здатність успішно справлятися з викликами та досягати поставлених цілей, грає важливу роль у створенні активної, гнучкої поведінки та готовності адаптуватися до змін навколишнього середовища. Ця готовність до змін, в свою чергу, сприяє формуванню життестійких переконань.

Згідно з дослідженням С. В. Гуцунаєвої, взаємозв'язки між самоефективністю та життестійкістю можуть виявлятися різним чином у чоловіків та жінок. У чоловіків, наприклад, життестійкість може мати

прямий зв'язок з гнучкістю та оберненим з інтроверсією та тривожністю. У жінок спостерігається прямий зв'язок з екстраверсією, саморегуляцією поведінки та програмуванням дій, а також обернений з сенситивністю.

Ці взаємозв'язки вказують на те, що самовіра та готовність до дії можуть взаємодіяти з різними аспектами особистості, формуючи унікальний паттерн життєстійкості в кожній особі [11].

На думку Д.О. Леонт'єва, життєстійкість та її компоненти формуються ще в дитинстві, проте їх можна розвивати і в дорослому віці шляхом тренінгів. У формуванні життєстійкості провідну роль відіграють батьки та їх ставлення до дитини. Якщо вони підтримують ініціативу дитини, її прагнення самостійно вирішувати проблеми та долати труднощі, це сприятиме розвитку контролю. Прийняття та схвалення дитини, любов з боку батьків допоможе стати їй більш залученою в життєві події. Важливим фактором для формування у дитини компоненту прийняття ризику є мінливість та неоднорідність середовища, багато позитивних переживань та вражень [8].

Згідно з підходом Зеєра, основи життєстійкості формуються ще в дошкільному віці, коли дитина взаємодіє з оточуючим середовищем через ігрову діяльність та спілкування з однолітками та дорослими. Гра дозволяє дитині отримати досвід спілкування, розвиває її впевненість у собі, а також формує комунікативні та вольові якості. Цей підхід також підтримується дослідженнями, які показують зв'язок між розвиненими комунікативними навичками та життєстійкістю дітей [15].

З іншого боку, вчені, такі як М. Ф. Вороніна та Є. А. Карпова, вказують на п'ять обов'язкових якостей у життєстійкої особистості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень та обмеженість контактів.

Вони вважають, що життєстійкість є основою для ефективної переробки стресових факторів, де негативні впливи можуть трансформуватися в нові можливості. Життєстійкість визначає, як людина

реагує на стрес та яку модель поведінки обирає – залишатися в зоні комфорту чи виходити за межі, ризикувати та розвиватися. [9].

Висновок до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників вказує на відсутність єдиного підходу до цього поняття і наявність кількох варіантів його трактування. Термін "hardiness" адекватно перекладається як "життєстійкість" за концепцією Д.О. Леонтьєва. Порівняльний аналіз з іншими поняттями, такими як "життєздатність" Б.Г. Ананьєва, "мужність творити" Р. Мейя, "вкоріненість у бутті" М. Хайдеггера, "трансценденція" С.Л. Рубінштейна та "зрілість" Г. Олпорта, дозволяє врахувати різноманітні аспекти життєстійкості.

Концепція С. Мадді розглядає життєстійкість як інтегральну особистісну рису, яка визначає успішність подолання труднощів. Основні компоненти життєстійкості включають залученість у процес життя, контроль та прийняття ризику чи виклику. Вони є відносно автономними, а їх рівень вираженості має запобіжний ефект під час стресу, знижуючи його вплив на особистість.

Життєстійкість визначається як міра можливості особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню гармонію та знижуючи вплив стресу на діяльність. Залучення, контроль та прийняття ризику є трьома автономними компонентами життєстійкості, які сприяють подоланню стресу та підтримці емоційної стабільності. Як особистісна диспозиція, життєстійкість взаємодіє із широким спектром психологічних властивостей в рамках ресурсного підходу.

Дослідження цих властивостей та їх взаємодії з життєстійкістю та її компонентами може сприяти розширенню розуміння психології особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ В УМОВАХ ВОЄНОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження є дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах війни.

Вибірка складала 40 осіб, віком від 30 до 60 років, з них 20 жінок та 20 чоловіків. В тестуваннях взяли участь всі 40 респондентів; у формуючому експерименті – 10 чоловік з низькими показниками життєстійкості.

На підготовчому етапі було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження, визначені актуальність, об'єкт, предмет та мета дослідження, сформовано план дослідження, підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій. Підготовлено стимульний матеріал для проведення дослідження.

Хід дослідження

Дослідження проводилося в 4 етапи. На першому етапі було підібрано надійний психодіагностичний інструментарій, окреслено вибірку дослідження. Другий етап полягав у проведенні психодіагностичних методик та обробці отриманих результатів за ключами. На третьому етапі відбувалася інтерпретація та представлення групових результатів у графічному вигляді.

Четвертий етап полягав у проведенні кореляційного та регресійного аналізу з метою встановлення психологічних чинників життєстійкості у осіб. П'ятий етап присвячено розробці програми розвитку життєстійкості вчителів та перевірки її ефективності.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили концепція життєстійкості С. Маді, особистісного потенціалу Д.А. Леонтьєва, Т.О. Гордєєвої, концепція атрибутивного стилю М. Селігмана,

теорія диспозиційного оптимізму М. Карвера та Ч. Шейєра, концепція адаптаційного потенціалу А. Маклакова та ін. Методи дослідження.

У роботі для вирішення поставлених завдань були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Метод теоретичного дослідження включав аналіз наукової літератури, теоретичних концепцій та підходів, що стосуються обраної теми, з метою отримання обґрунтованого теоретичного фундаменту.

Емпіричне дослідження передбачало збір та аналіз конкретних даних, які можуть підтвердити чи спростувати теоретичні припущення. Ймовірно, для цього використовувалися методи збору даних, такі як опитування, інтерв'ю, анкетування, спостереження тощо. Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє робити висновки та підтверджувати або заперечувати гіпотези, висунуті на етапі теоретичного дослідження.

Такий підхід, який включає в себе як теоретичні, так і емпіричні аспекти, дозволяє отримати комплексне розуміння обраної проблематики та надає підстави для надійних висновків наукового дослідження.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих даних.

У процесі емпіричного дослідження були застосовані психодіагностичні методик, методи математичної статистики та формуючий експеримент. Вибір психодіагностичних методик здійснювався з урахуванням їхньої адаптованості до конкретної тематики дослідження, а також з огляду на високі показники надійності та валідності.

Процес підбору та обґрунтування психодіагностичних методик може включати наступні етапи:

1. Аналіз літератури: Огляд наукових джерел та літератури для визначення психодіагностичних інструментів, які застосовуються у подібних дослідженнях.

2. Вибір критеріїв: Визначення конкретних критеріїв чи характеристик, які дослідник хоче виміряти та оцінювати за допомогою психодіагностичних методик.

3. Підбір інструментів: Вибір психодіагностичних методик, що найкращим чином відповідають визначеним критеріям, адаптовані до обраної теми та є достатньо надійними та валідними.

4. Обґрунтування вибору: Висвітлення підстав для обрання конкретних психодіагностичних інструментів, вказівка на їхні переваги, показники надійності та валідності, адаптованість до мети дослідження.

Цей процес допомагає забезпечити науковий підґрунтя для використання психодіагностичних методик у дослідженні, забезпечуючи об'єктивність та достовірність отриманих результатів.

З метою дослідження рівня життєстійкості у осіб з різним локусом контролю та її психологічних чинників було обрано 5 психодіагностичних методик:

1. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва (Додаток А);
2. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна (Додаток Б);
3. Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна (Додаток В);
4. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Додаток Г);
5. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва. Охарактеризуємо коротко кожен методик (Додаток Д).

Обрані психодіагностичні методики використовувались для дослідження рівня життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Психологічний вплив в цьому контексті може здійснюватися опосередковано через пов'язані з життєстійкістю складові особистості, такі як:

1. Самоствлення: Інтегральне утворення особистості, яке включає в себе усвідомлення власних цінностей, переконань і життєвих цілей.

2. Система переконань та смисложиттєві орієнтації: Визначення особистісних переконань та орієнтацій, які можуть впливати на сприйняття та подолання труднощів.
3. Оптимізм: Позитивне сприйняття світу та майбутніх подій, що може впливати на здатність до адаптації та подолання стресу.
4. Копінг-стратегії: Методи та прийоми, які використовуються для подолання труднощів і стресових ситуацій.
5. Самоефективність: Віра в власну здатність ефективно впоратися з викликами та завданнями.
6. Цілі та мотиви: Орієнтація на досягнення конкретних цілей, що може впливати на напрямок життєвого шляху та рішення проблем.

Застосування цих методик дозволяє вивчати взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та різними аспектами особистісного розвитку, враховуючи вплив локусу контролю на ці зв'язки.

1. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва - це адаптована версія методики Hardiness Survey, розробленої Сальваторе Мадді. Згідно з визначенням автора методики, hardiness – це здатність особистості витримувати стрес, при цьому не знижуючи ефективність діяльності та не втрачаючи рівновагу.

Поняття життєстійкості, як визначається у вашому контексті, складається з трьох основних компонентів:

Залучення: Здатність особистості бути активною у власному житті, відчувати зацікавленість та ентузіазм у викликах та подіях.

Контроль: Міра, до якої особистість відчуває, що може впливати на події та ситуації у своєму житті. Це включає віру в власні здібності та можливість взяти ситуацію під контроль.

Прийняття ризику: Готовність до стика з новими чи невизначеними обставинами, відкриття для можливостей та прийняття викликів чи невизначеності.

Ці компоненти взаємодіють між собою, утворюючи комплексне розуміння життєстійкості як особистісної риси. Здатність до ефективного керування стресом, адаптація до змін та підтримка психологічної стійкості може бути визначена на основі цих компонентів.

Що більше ці елементи виражені, і що вищий показник життєстійкості взагалі, тим менше людина відчуває напруження у стресових ситуаціях та ефективніше долає стрес, розглядаючи його причини як менш важливі. [19].

Залученість вимірює ступінь, на яку людина захоплюється діяльністю та відчуває задоволення від своєї роботи. Низький рівень за цією шкалою вказує на відчуття відторгнення і відчуженості від життя. Шкала контролю відображає ступінь владарювання над власним життям, можливість впливати на нього та вибір власного шляху, у відміну від відчуття безпомічності та відсутності контролю над ситуацією.

Прийняття ризику вказує на бачення будь-якого досвіду (позитивного чи негативного) як способу власного розвитку, отримання нових знань. Тобто людина з високими показниками за цією шкалою розуміє й приймає необхідність ризикувати, навіть без надійних гарантій на успіх.

Опитувальник включає 45 запитань, на кожне з яких респондент повинен відповісти «так» або «ні». У випадку невпевненості можливі відповіді "швидше ні" або "швидше так". Після цього обчислюються сумарні бали для кожної шкали та загальний бал життєстійкості. Рівень життєстійкості визначається як високий, середній або низький на основі отриманих результатів. [20].

2. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Е.М. Осіна. Методика диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) була розроблена М. Шейєром та Ч. Карвером у 1985 році.

Автори визначають оптимізм як позитивні очікування людини щодо майбутнього, в той час як песимізм розглядається як переважання негативних очікувань. Для вимірювання цих аспектів використовується

методика, яка включає 12 питань. Кожне питання оцінюється від 0 до 4 балів, і підраховується загальна кількість балів для визначення рівня вираженості оптимізму у респондента.

При інтерпретації результатів тесту і оцінці вираженості вимірюваної властивості слід керуватися наступними характеристиками:

- 1 стень - крайній песимізм;
- 2-3 стени - песимізм;
- 4-6 стенів - проміжні значення;
- 7-9 стенів - оптимізм;
- 10 стенів - крайній оптимізм.

Високий показник оптимізму характеризує людину, яка позитивно дивиться у майбутнє, оцінює бажаний результат як досяжний, наполегливо добивається свого, активно діє у випадку труднощів.

Низький рівень оптимізму вказує на протилежні властивості: негативну оцінку перспектив, уникнення проблем, переоцінку труднощів при досягненні мети. Тест був адаптований та валідизований на російськомовній вибірці в 2012 році Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичовим і Є.Н. Осінім.

Адапована версія Тесту диспозиційного оптимізму показала високі показники надійності та валідності та достатню відповідність оригінальній версії.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛЮ) «Адаптивність»
А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна.

Опитувальник, розроблений А. Г. Маклаковим та С. В. Чермяніним у 1993 році, призначений для діагностики різноманітних показників особистості, включаючи складові адаптаційного потенціалу, які є передбачувальними для життєстійкості вчителів.

Опитувальник має 165 питань і спрямований на вивчення типологічних характеристик особистості за принципом методики СМІЛ. Важливими для нашого дослідження є складові адаптаційного потенціалу: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал та моральна нормативність. Останні три шкали в сумі формують показник адаптаційного потенціалу.

Шкала поведінкової регуляції вимірює здатність респондента регулювати свою діяльність та поведінку відповідно до соціальних норм. Автори вважають, що ця регуляція базується на нервово-психічній стійкості та самооцінці та формується за умов наявності соціального схвалення. Комунікативний потенціал визначається комунікативними якостями особистості, такими як вміння встановлювати контакти, будувати стосунки та досягати взаєморозуміння, і взаємозв'язаний із досвідом спілкування та рівнем конфліктності.

Шкала моральної нормативності визначає здатність респондента приймати морально-етичні норми поведінки та дотримуватися вимог соціального оточення. Високі показники за цими трьома шкалами вказують на значний адаптаційний потенціал особистості та її ефективне пристосування до зовнішніх умов.

«Особистісний адаптивний потенціал» = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність». Інтерпретація отриманих результатів за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал»: 5-10 стенів – це група високої і нормальної адаптації; 3-4 стени – це група задовільної адаптації; 1-2 стени – група низької адаптації.

3. Тест "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса розроблений для діагностики і вивчення особистих стратегій копіngu - способів подолання труднощів та впорядкування стресу. Методика була створена в 1988 році Р. Лазарусом та С. Фолкман, а в 2004 році адаптована Т. Л. Крюковою, Є. Ф. Куфтяк та М. С. Замишляєвою. Тест дозволяє визначити і вивчити, які конкретні стратегії

використовує людина для подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій.

Автори розглядають копінг-стратегії як усвідомлену та спрямовану на досягнення цілей соціальну поведінку, спрямовану на подолання труднощів та адаптацію до стресових ситуацій. Ці стратегії можуть бути активними і спрямованими на зміну ситуації або пасивними і спрямованими на її уникнення, в залежності від конкретної ситуації. Гнучкий підхід до вибору стратегії є важливим елементом адаптованої особистості, оскільки ефективність стратегії може залежати від різноманітних факторів, таких як індивідуальні особливості, наявні ресурси та конкретна ситуація.

Опитувальник складається з 50 тверджень, що описують різні аспекти поведінки в умовах стресу. Респондент оцінює, наскільки часто відбувається кожен вид поведінки в його житті. Результати діагностики включають показники за 8 шкалами, які відображають різні аспекти копінг-стратегій, такі як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблем та позитивна переоцінка.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва призначено для визначення рівня осмисленості життя та визначення джерела сенсу життя, яке респондент може знаходити в минулому, майбутньому або сучасності. Ця методика є адаптацією оригінального тесту Purpose-in-Life Test, розробленого Дж. Крамбо та Л. Махоликом в рамках логотерапії Віктора Франкла, з метою емпіричної валідації.

Д. Леонтьєв, використовуючи факторний аналіз, виділив у своїй методиці 5 підшкал та один загальний показник осмисленості життя.

Тест СЖО включає 20 пар протилежних тверджень, які стосуються різних аспектів осмисленості життя. Учасник дослідження повинен обрати один із полюсів та оцінити кожне твердження на шкалі від 1 до 7.

Під час проходження тесту СЖО, респондент оцінює себе за п'ятьма субшкалами: ціль у житті, процес життя, результат життя, локус контролю

"Я", локус контролю життя. Оцінюються загальний показник осмисленості життя та ступінь його вираженості, яка може бути високою, середньою або низькою.

Шкала цілей у житті визначає, наскільки у респондента сформована мета та перспектива на майбутнє, що надає його життю сенсу. Високі бали свідчать про активне мислення про мету, високу перспективу, тоді як низькі бали можуть вказувати на безцільність, відсутність перспектив.

Шкала процесів життя вимірює осмисленість сучасності та емоційне насичення життя. Високі показники свідчать про задоволеність теперішнім, насичене та цікаве життя, тоді як низькі бали можуть вказувати на незадоволеність теперішнім, відчуття його безсенсу.

Шкала результатів життя діагностує осмисленість минулого. Високі бали свідчать про задоволеність пройденим відрізком життя та позитивне сприйняття минулого, тоді як низькі бали можуть вказувати на незадоволеність прожитою частиною життя.

Шкали локусу контролю "Я" та локусу контролю життя оцінюють, наскільки людина відчуває контроль над собою, своїм життям та переконана у своїй свободі вибору. Високі бали можуть свідчити про активний контроль та свободу вибору, тоді як низькі бали можуть вказувати на відчуття безпомічності та відсутність контролю.

Методи математичної статистики. Для вивчення зв'язків між рівнем життєстійкості та іншими показниками, був використаний кореляційний аналіз. Перед використанням коефіцієнта кореляції було проведено перевірку розподілу всіх шкал за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова.

Для даних з нормальним розподілом застосовують критерій Пірсона, а для тих, що відхиляються від нормального розподілу – критерій Спірмена.

В додатку А можна знайти результати перевірки типу розподілу даних. З метою визначення психологічних чинників, які впливають на життєстійкість осіб з різним локусом контролю, був використаний лінійний

регресійний аналіз, де залежною змінною виступала життєстійкість. В ролі незалежних змінних використовувалися показники адаптаційного потенціалу, оптимізму, копінг-стратегій та осмисленості життя. Для підтвердження ефективності програми розвитку життєстійкості був використаний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану

Групові результати, отримані за допомогою психодіагностичних методик, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць і діаграм відсотків.

Розглянемо результати дослідження осіб за Тестом життєстійкості С. Мадді у адаптації Д.О. Леонтьєва (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1.

Показники життєстійкості осіб з різним локусом контролю за Тестом життєстійкості С. Мадді

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	17 %	52 %	34 %
Контроль	18 %	52 %	32 %
Прийняття ризику	29 %	61 %	13 %
Життєстійкість	22 %	55 %	26 %

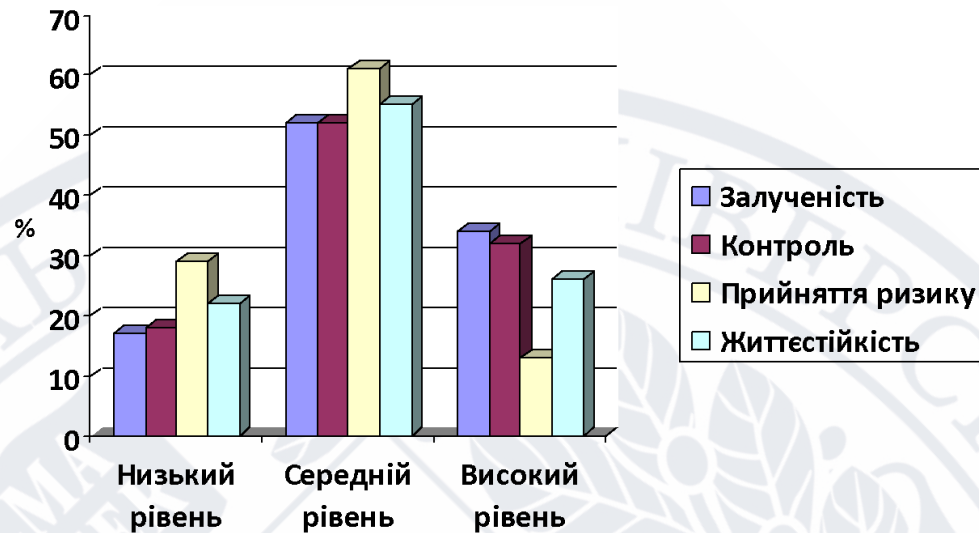


Рис. 2.1. Показники життєстійкості осіб з різним локусом контролю

Як можна побачити з рис. 2.1, більшість осіб отримали середній показник за всіма шкалами методики. За результатами дослідження виявлено, що у 26% респондентів життєстійкість діагностована на високому рівні, тоді як у 22% - на низькому. Серед окремих шкал тесту найвищі показники виявлені у залученості, де високий бал був зафіксований у 34% осіб, а також за шкалою контролю, де високі показники мають 32% досліджуваних.

Згідно з результатами дослідження, у чоловіків виявлено середній рівень стресостійкості. Зазначено, що цей рівень стресостійкості відповідає мірі напруженості їхнього життя. Стресові ситуації значущим чином впливають на життя чоловіків, що робить їхню здатність протистояти цим ситуаціям обмеженою. Зауважено, що стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у житті студентів-чоловіків.

У жінок дослідженого віктороку виявлено рівень стресостійкості нижче середнього. У жінок проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень, і вони витрачають частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Загальні середні показники за всією вибіркою досліджуваних також вказують на наявність рівня стресостійкості нижче середнього, що свідчить про те, що студенти доволі важко справляються із стресом.

Далі розглянемо групові результати дослідження осіб, отримані за Тестом диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Показники оптимізму/песимізму осіб за методикою «Тест диспозиційного оптимізму»

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	3	5 %
Песимізм	7	11 %
Проміжні значення	22	54 %
Оптимізм	8	13 %
Крайній оптимізм	0	0 %

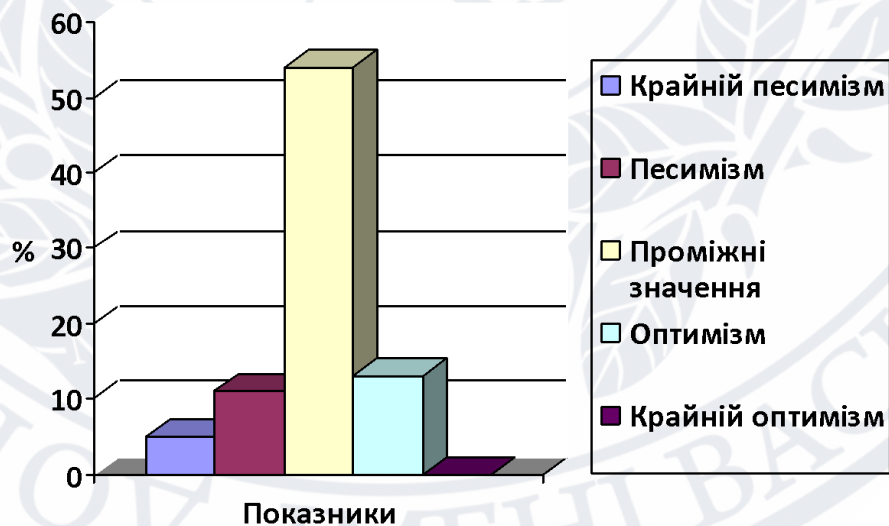


Рис. 2.2. Показники оптимізму/песимізму осіб за методикою «Тест диспозиційного оптимізму»

За результатами методики Тест диспозиційного оптимізму було виявлено, що серед досліджених осіб 13% є оптимістами, 11% песимістами, але для більшості, що складає 54%, притаманні нейтральні показники, що займають проміжну позицію між двома полюсами (рис. 2.2).

Оптимізм може виступати як ключовий фактор, визначаючи суб'єктивне благополуччя особистості. Індивіди, які демонструють оптимізм, тенденційно будують очікування, які відповідають реальності, що називається реалістичним підходом. Їхні життєві орієнтації в основному відповідають дійсності, і таких осіб іноді називають реалістами.

Оптимізм є важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя. Вибір життєвої орієнтації може впливати на сприйняття подій, незалежно від їхньої реальності. Високий рівень оптимізму часто пов'язаний із вищим рівнем благополуччя особистості. Оптимісти мають тенденцію бути менш критичними до себе, добре усвідомлюючи свої негативні сторони.

Оптимізм суттєво впливає на різні аспекти суб'єктивного благополуччя, такі як самоприйняття, управління навколишнім середовищем та наявність цілей в житті. Оптимісти ефективніше ставлять цілі і досягають їх, а їхня орієнтація на позитивні події в майбутньому допомагає їм ефективно вирішувати завдання та задовольняти власні потреби. Загалом, оптимізм сприяє позитивному ставленню до себе, що впливає на загальну задоволеність життям.

Наступним кроком буде аналіз результатів дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Розподіл показників осмисленості життя осіб за методикою Д.О.

Леонтьєва

Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Результативність життя	15	33 %	18	35 %	7	15 %
Локус життя	13	30 %	20	42 %	7	15 %
Локус Я	10	22 %	16	38 %	14	31 %
Осмисленність життя	18	37 %	15	36 %	7	15 %
Цілі в житті	10	22 %	16	38 %	14	31 %
Процес життя	15	33 %	15	36 %	10	22 %

Важливо враховувати, що неспроможність мати контроль над життям та відсутність віри в власні можливості можуть призводити до почуття нещастя та невдоволеності власним життям, що в свою чергу може впливати на загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Аналізуючи результати за цією шкалою, можна звертати увагу на різні фактори, такі як вікові особливості, соціальна ситуація розвитку та вплив емоційної нестабільності. У контексті воєнного стану емоційна нестабільність може бути розглянута як нормальна реакція на стресову ситуацію, і це може впливати на сприйняття власного життя. Зазначені особливості можуть призводити до великої індивідуальної різноманітності у відповідях респондентів.

Також, враховуючи вікові відмінності, можна очікувати, що особи середнього віку матимуть більший життєвий досвід, що вплине на їхню здатність управляти навколишнім середовищем та загальні показники суб'єктивного благополуччя. У той час як особам, які переживають воєнні події, може бути складніше зосередитися на управлінні навколишнім середовищем через вплив стресу та нестабільності.

У 18% діагностовано високий рівень за загальним показником осмисленості, у 15% - середній, і лише 7% осіб не бачать сенсу в своєму житті. Згідно з інтерпретацією шкали, високий показник локусу контролю Я свідчить про уявлення людини про себе як про сильну особистість, яка сама управляє своїм життям та будує його відповідно до власних планів та цілей. У 20% респондентів діагностовано високий рівень «цілей в житті», що вказує на їх спрямованість в майбутнє, чітке бачення перспектив, що надають смислу сьогоденню.

З іншого боку, у 18% осіб встановлено низький рівень цього показника, що характеризує їх як людей, що живуть минулим або сьогоденням, нічого не плануючи на потім. Також 24% респондентів отримали низький бал за показником «локусу контролю життя», що вказує на фаталізм та переконання людини в неможливості контролювати життя взагалі та робить безсмысленими плани на майбутнє. Можливо, стан невпевненості та побоювання, викликані війною з росією, спричиняють небажання загадувати наперед та планувати майбутнє.

Отже, аналіз результатів вчителів за першими трьома методиками виявив достатньо високий рівень життєстійкості, оптимізму та осмисленості життя у більшості учасників дослідження. Проте, певний відсоток респондентів виявив низькі показники з цих характеристик, що вказує на необхідність подальшої роботи над їх покращенням та надання психологічної підтримки у педагогічній діяльності.

В табл. 2.2.4 представлені результати діагностики осіб за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Таблиця 2.2.4

Результати вчителів за рівнем вираженості копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса

Назва Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Конфронтація	16	34 %	19	36 %	8	16 %
Дистанціювання	14	30 %	21	43 %	8	16 %
Самоконтроль	11	22 %	16	38 %	15	32 %
Пошук соціальної підтримки	20	41 %	15	36 %	8	16 %
Прийняття відповідальності	11	22 %	16	38 %	15	32 %
Уникнення/втеча	16	34 %	16	37 %	11	23 %
Пошук вирішення проблеми	18	40 %	20	41 %	13	26 %
Позитивна переоцінка	21	42 %	16	34 %	12	24 %

Як можна побачити з табл. 2.2.4, найчастіше в групі досліджуваних осіб зустрічаються такі адаптивні копінг-стратегії як пошук соціальної підтримки (високий рівень діагностовано у 18 % респондентів), пошук вирішення проблем (високий рівень мають 20 % досліджуваних) та прийняття відповідальності. Всі ці стратегії є соціально спрямованими,

вказують на адаптивні способи вирішення проблем, можливість звернутися по допомогу та високий рівень відповідальності.

До того ж у 31 % респондентів виражена стратегія позитивної переоцінки, що свідчить про можливість побачити сильні сторони людини чи переваги ситуації, вміння змінити ставлення до проблеми, подивитись на неї з іншого боку.

Отже, аналіз діагностики рівня адаптивного потенціалу та копінг-стратегій вказує на достатньо високий рівень моральної нормативності, поведінкової регуляції та комунікативних здібностей серед респондентів. Серед виявлених копінг-стратегій найбільш вираженими є соціально орієнтовані адаптивні стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, вирішення проблем та прийняття відповідальності.

2.3. Регресійний аналіз емпіричного дослідження життєстійкості осіб з різним локусом контролю

З метою визначення психологічних факторів, що впливають на життєстійкість осіб із різним локусом контролю, проведено лінійний регресійний аналіз, де залежною змінною була життєстійкість. У якості незалежних змінних використані показники адаптаційного потенціалу, оптимізму, копінг-стратегій та осмисленості життя.

Перший етап регресійного аналізу передбачав встановлення кореляційних зв'язків між рівнем життєстійкості та іншими психологічними характеристиками осіб. Для вибору коефіцієнта кореляції спочатку проведено аналіз типу розподілу даних, який вказав на їхню відповідність нормальному розподілу. У зв'язку з цим для кореляційного аналізу був обраний критерій Пірсона. [25].

Життєстійкість проявляє найсильніший вплив на благополуччя особистості серед усіх внутрішніх чинників, які були розглянуті. Виявлено тісний зв'язок між поняттям життєстійкості та осмисленістю життя. Кореляційний аналіз свідчить, що особистості з вищим рівнем

життєстійкості більше усвідомлюють смисл свого життя, ефективно його контролюють, задоволені теперішнім та мають чіткі цілі на майбутнє. Локус контролю Я також прямо пов'язаний із шкалою "контроль" з Тесту життєстійкості: особи, які сприймають себе господарем свого життя, активніше досягають своїх мет, беруть на себе відповідальність за результати.

Шкала "залученість" з Тесту життєстійкості також прямо пов'язана з загальною осмисленістю життя та задоволеністю процесом життя. Ці зв'язки виглядають логічними, оскільки залученість надає сенсу всьому, що відбувається та наповнює теперішній період життя емоційно.

Як можемо побачити з табл. 2.3.3, життєстійкість прямо пов'язана з копінг-стратегією «планування» та обернено – з «втечею/уникненням». Це означає, що для вчителів з високим рівнем життєстійкості характерно шукати способи вирішення проблем та цілеспрямовано прагнути до мети і зовсім не властиво тікати від труднощів.

Також слід зазначити, що копінг-стратегія "втеча/уникнення" взаємозв'язана з показником "прийняття ризику" з Тесту життєстійкості у зворотному напрямку: чим більше особа усвідомлює необхідність ризику та розглядає його як новий цікавий досвід, тим менше ймовірно, що вона буде використовувати стратегію втечі від проблем. Логічно також припустити, що копінг-стратегія самоконтроль має прямий зв'язок зі шкалою "контроль" Тесту життєстійкості: особа з високим рівнем контролю буде самостійно обирати свій шлях і намагатися керувати своїми емоціями та поведінкою.

Аналіз значущих кореляцій між показниками життєстійкості та особистісним адаптаційним потенціалом свідчить про тісний зв'язок цих психологічних характеристик: чим вищий рівень життєстійкості, тим більший адаптаційний потенціал. Також важливо відзначити, що поведінкова регуляція, як складова адаптивного потенціалу, корелює зі шкалою "контроль" Тесту життєстійкості, що вказує на схожість цих

показників, оскільки здатність до саморегуляції поведінки сприяє усвідомленню можливості контролювати власне життя.

Далі у дослідженні передбачено проведення регресійного аналізу з метою визначення психологічних факторів, що впливають на життєстійкість осіб з різним локусом контролю. Для цього ми обираємо лише ті кореляційні зв'язки, які є значущими. Тобто ті показники, які демонстрували статистично значущі взаємозв'язки з життєстійкістю, використовуються як незалежні змінні для залежної змінної – життєстійкість. За результатами виявлено триє регресійні моделі із залежними змінними: життєстійкість, залученість та контроль.

Регресійна модель №1. Залежна змінна: життєстійкість. Незалежні змінні: оптимізм, осмисленість життя, процес життя, цілі в житті, локус контролю Я, особистісний адаптаційний потенціал, стратегія планування, стратегія втеча/уникнення.

Життєстійкість = 13,120 + 0,688 (Локус контролю Я) + 0,602 (Осмисленість життя) – 0,556 (Втеча/уникнення) + 0,414 (Цілі в житті).

У рамках першої регресійної моделі виявлено, що основні впливові фактори на рівень життєстійкості осіб – це їхнє сприйняття локусу контролю (Я) та осмисленість життя. Це підтверджується високими значеннями коефіцієнтів перед відповідними незалежними змінними у рівнянні регресії: 0,788 для локусу контролю Я та 0,602 для осмисленості життя.

Також важливо відзначити, що для респондентів з високим рівнем життєстійкості виявлено незначущий вплив копінг-стратегії "втеча/уникнення", що вказує на те, що вони не вдаються до цієї стратегії в умовах стресу чи проблем.

За результатами регресійного аналізу визначено, що наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього та бачення перспектив, є важливими детермінантами рівня життєстійкості. Це підтверджено

високими коефіцієнтами перед відповідними незалежними змінними у рівнянні регресії.

Варто відзначити, що регресійна модель, що включала прийняття ризику, виявилася незначущою. Це може свідчити про те, що прийняття ризику не має значущого впливу на загальний рівень життєстійкості в обраній вибірці.

Регресійна модель №2. Залежна змінна: залученість. Незалежні змінні: комунікативний потенціал, осмисленість життя, процес життя, оптимізм.

Залученість = $11,375 + 0,672$ (Процес життя) + $0,669$ (Комунікативний потенціал) + $0,427$ (Оптимізм).

Результати регресійного аналізу вказують на те, що для передбачення залученості найбільш впливовими факторами є показники "процес життя," "комунікативний потенціал" та "оптимізм." Згідно з другою регресійною моделлю, осмисленість процесу життя та задоволеність теперішнім є основними визначальними факторами залученості. Це свідчить про те, що важливим для осіб є відчуття роботи на своєму місці та зайнятість тим, що приносить задоволення.

Крім того, комунікативний потенціал вказує на здатність особи взаємодіяти ефективно, що також позитивно корелює з рівнем залученості. Оптимізм впливає на позитивне сприйняття майбутнього вчителями та на їхні сподівання на краще.

Регресійна модель №3. Залежна змінна: контроль.

Незалежні змінні: оптимізм, локус контролю Я, поведінкова регуляція, саморегуляція. Контроль = $14,732 + 0,584$ (Локус Я) + $0,353$ (Поведінкова регуляція).

Згідно з результатами регресійного аналізу, виявлено, що на рівень контролю осіб найбільший вплив мають показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції. Ці три змінні обумовлені вольовими якостями особистості та здатністю до саморегуляції, що пояснює тісний зв'язок залежної змінної контроль з вказаними незалежними змінними.

Високий рівень контролю, визначений за Тестом життєстійкості, вказує на переконаність особи в тому, що її зусилля здатні вплинути на ситуацію, і завдяки боротьбі вона зможе досягти своєї мети. Це також пов'язано із вищим рівнем поведінкової регуляції.

Загальні висновки з регресійного аналізу показують, що основними психологічними чинниками життєстійкості є виражений локус контролю Я, високий рівень осмисленості життя та наявність цілей на майбутнє. Застосування копінг-стратегії втеча/уникнення має негативний вплив на життєстійкість.

Щодо окремих складових життєстійкості, на залежну змінну "залученість" найбільший вплив мають показники "процес життя", "комунікативний потенціал" та "оптимізм". На залежну змінну "контроль" впливають показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції.

Висновок до розділу 2

Для досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи нами було проведене емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.

До вибірки увійшло 40 осіб, віком від 30 до 59 років, з них 20 жінок та 20 чоловіків. Дослідження проводилось за допомогою психодіагностичних методик: Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.Леонтьєва, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва.

Для обробки результатів було застосовано методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена), регресійний аналіз.

Тестування за психодіагностичними методиками свідчить про високий рівень життєстійкості та осмисленості життя у досліджуваних. Більшість

респондентів виявили середній та високий оптимізм, а також достатньо виражений особистісний адаптаційний потенціал. Вчителі, в основному, вдаються до соціально спрямованих стратегій копіngu, зокрема пошуку соціальної підтримки, вирішення проблем та прийняття відповідальності.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між життєстійкістю та оптимізмом, особистісним адаптаційним потенціалом, осмисленістю життя, наявністю цілей в житті, задоволеністю теперішнім та локусом-контролю Я.

Серед стратегій копіngu прямиий зв'язок з життєстійкістю спостерігається у стратегії планування рішення проблеми, в той час як втеча/уникнення має обернений зв'язок. Регресійний аналіз визначив три моделі залежності, де основні психологічні чинники впливу на життєстійкість, залученість та контроль вчителів.

Найбільший вплив на життєстійкість має локус контролю Я, осмисленість життя та наявність життєвих цілей. Застосування копіng-стратегії втеча/уникнення негативно впливає на цей показник. Залученість вчителів значущо пов'язана із показниками "процес життя", "комунікативний потенціал" та "оптимізм".

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ключовими психологічними факторами для вчителів є локус контролю Я, осмисленість життя та наявність життєвих цілей, що сприяє їхній життєстійкості та взаємодії із своїм оточенням.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

3.1. Особливості побудови програм і тренінгів розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю

Теоретичний аналіз проведених наукових досліджень дозволив зробити висновок, що високий рівень життєстійкості сприяє оптимізації процесу свідомого вибору життєвого шляху. Це досягається завдяки можливості особистості підтримувати оптимальний рівень психологічного комфорту, відчувати безпеку, захищеність та стабільність у вирішенні життєвих завдань. Життєстійкість допомагає також зберігати психологічне здоров'я, утримувати віру в себе та довіру до оточення під час їх реалізації.

Результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу, що життєстійкість є психологічним продуктом взаємодії особистісних властивостей на різних рівнях організації, від індивідуального до суб'єктного. Ця взаємодія також змінює локус контролю в умовах воєнного стану, що свідчить про адаптивність життєстійкості в екстремальних ситуаціях.

Результати проведеного дослідження вказують на важливість розробки програми розвитку життєстійкості та подальшої корекційно-розвивальної роботи з особами, які мають різний локус контролю. Це може сприяти покращенню їхнього психологічного благополуччя та здатності ефективно впливати на власне життя.

Програма може включати в себе різноманітні практики та методи, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, враховуючи особливості осіб з різним локусом контролю. Це може включати тренінги з управління стресом, розвитку оптимізму, формування цілей та планів на майбутнє, а також роботу над копінг-стратегіями.

Подальша корекційно-розвивальна робота може враховувати індивідуальні особливості учасників і надавати персоналізовані підходи до підтримки їхнього психологічного здоров'я та розвитку життєстійкості.

Малюченко Г.Н. правильно вказує на індивідуальний характер розвитку життєстійкості та важливість визначення власних сильних та слабких сторін. Він наголошує на тому, що кожна особистість має знайти власний унікальний шлях до досягнення високого рівня розвитку життєстійкості. Пізнання себе, власних індивідуально-психологічних особливостей є першим і важливим етапом на цьому шляху.

Процес усвідомлення власних сильних та слабких сторін допомагає людині не лише краще розуміти себе, але й розвивати резистентність до життєвих випробувань. Це може стати основою для розробки індивідуалізованих стратегій розвитку, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості та подолання труднощів [30, с.57].

Психологічний вплив може проявлятися опосередковано через різноманітні складові особистості, які пов'язані з життєстійкістю. Серед цих складових важливе місце займає самоствалення, що є інтегральною частиною особистості. Система переконань та смисложиттєві орієнтації також можуть впливати на рівень життєстійкості.

Оптимізм, який включає позитивне сприйняття майбутнього та надію на краще, також є важливим фактором. Копінг-стратегії, що використовуються для подолання стресу та труднощів, можуть визначати, наскільки ефективно особистість впорається з життєвими випробуваннями.

Самоефективність, цілі та мотиви також впливають на життєстійкість, оскільки вони формують ментальний фундамент для подолання труднощів та досягнення цілей. Таким чином, психологічний вплив може спрямовуватися на ці компоненти, сприяючи розвитку високого рівня життєстійкості у особистості [31, с. 182].

Також у ході занять з розвитку життєстійкості важливим є формування в учасників знань щодо цього феномена, а саме:

1. Розуміння значення понять «життєстійкість» та «життєстійка особистість»;
2. Розуміння якостей, які належать до життєстійких (наполегливість, впевненість, ініціативність, рішучість, витримка, доброзичливість, товарицькість, незалежність, відповідальність, активність, врівноваженість тощо);
3. Розуміння критеріїв, які визначають статус життєстійкої особистості в сучасному суспільстві, включає такі аспекти, як збалансований стиль життя, цілеспрямованість, оптимізм, впевненість, висока самоповага, задоволення роботою, самодисципліна, сміливість, успішність і багато інших. [32, с. 58].

Основними принципами проведення тренінгу з підвищення життєстійкості є принципи актуальності стимулу, створення максимально безпечного середовища для особистісних змін, відкритості до розвиваючого досвіду, формування проблемно-сислового поля та принцип власної відповідальності [33, с.130].

Методи роботи повинні спрямовуватися на стимулювання розумової діяльності та активізацію поведінкової активності учасників. Серед основних підходів можна виділити психодіагностику, групові дискусії, рольові ігри, моделювання, використання психотерапевтичних технік та методів [35, с.82].

Л. 3. Сердюк у забезпеченні тренінгу підвищення життєстійкості використовує наступні методичні засоби та методи:

1. Короткі інформаційні блоки (не більше 15 хвилин) можуть включати в себе основні теоретичні аспекти проблеми, що розглядається на занятті. Ведучий може стисло викласти ключові положення, акцентуючи увагу на основних аспектах теми та важливих питаннях для подальших обговорень;
2. Зворотній зв'язок та групові дискусії створюють можливість для учасників групи активно обмінюватися думками, судженнями та власним досвідом. Ці методи сприяють взаєморозумінню, формуванню різних точок

зору та вирішенню проблем. Учасники можуть висловлювати свої ідеї, слухати інші думки, а також спільно шукати рішення чи нові підходи до обговорюваних питань;

3. Психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок поетапного формування рефлексії, міжособистісної перцепції, позитивного самоприйняття та сприйняття інших, саморозкриття, навичок самоефективності, самовизначення тощо;

4. Сюжетно-рольові та ділові ігри. Ігри сюжетно-рольового та ділового характеру спрямовані на розвиток навичок учасників у відтворенні ситуацій, постановці цілей, проведенні рефлексії над існуючими цінностями, формуванні стратегій поведінки та вирішенні конфліктних ситуацій;

5. Психодраматичні ігри надають можливість розширити особистий досвід, розвивати навички управління поведінкою та освоювати рефлексивний досвід через відтворення та ігрове проживання різних ролей;

6. Методи арт-терапії, які слугують діагностичним матеріалом та є формою самовираження особистості;

7. Використання метафор та притч, які ілюструють аспекти духовного розвитку, є засобами формування змістовного контексту в групі, регулювання емоційної атмосфери;

8. Метод «мозковий штурм», який забезпечує генерацію ідей в групі;

9. Техніки релаксації, медитації та візуалізації, спрямовані на розвиток навичок зрілої саморегуляції емоційних станів особистості [37, с.14].

Т. С. Бондарева для доповнення програми тренінгу з розвитку життєстійкості рекомендує: діагностичну форму роботи з методиками, які виконують функцію рефлексії та стимулу до саморозвитку. [38, с.52].

3.2. Програма розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю

Взагалі, реалізація тренінгової програми мала на меті досягнення наступних результатів:

- Надання знань про життєстійкість та її роль у подоланні труднощів у житті.
- Визначення ресурсів для розвитку життєстійкості.
- Допомога учасникам визначити свої життєві цілі та шляхи їх досягнення.
- Розвиток здатності відслідковувати свої почуття та свідомо регулювати емоції у міжособистісному спілкуванні.
- Усвідомлення життєвих стресорів, формування особистісних ресурсів та конструктивних стратегій стрес-долаючої поведінки, а також розвиток особистісної гнучкості при вирішенні життєвих проблем.
- Підвищення загального рівня життєстійкості та її компонентів.

Програма тренінгу підвищення життєстійкості осіб з різним локусом контролю

Поняття життєстійкості та способи її підвищення

Мета: розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів.

1 день «Привітання»

Мета: знайомство з учасниками, конкретизація очікувань від занять.

Інструкція: учасникам пропонується назватися тим ім'ям, яким їм хочеться та відповісти, за що їх цінують близькі люди. Можна задати і друге питання: що саме Вам подобається у собі найбільше? Кожен наступний учасник повторює сказане попереднім. В кінці тренер задає питання щодо очікувань учасників від тренінгу.

Обговорення правил роботи у групі

Вправа: «Правила тренінгу»

Мета: ознайомити учасників з правилами роботи в тренінговій групі. Тренер коротко описує основні правила роботи в групі: спілкуватися тут і

зараз, конфіденційність, персоніфікація висловлювань, щирість, «не переходимо на особистості», обернений зв'язок. Учасники можуть запропонувати свої правила.

Вправа «Асоціації»

Мета: тренування полягає у формуванні учасників уявлення про поняття "життестійкість". Під час першого етапу тренування тренер запускає ланцюжок асоціацій, використовуючи слова "зима" та "людина", і потім переходить до пошуку асоціацій саме із поняттям "життестійкість". Учасники повинні відгукуватися на дане слово та вказувати асоціації, які приходять їм на думку. По завершенні вправи тренер ставить питання: "Так що ж таке життестійкість?" і ініціює обговорення.

Вправа: «Притча про життя – різнобарвна реальність»

Інструкція: Уважно послухайте притчу та розкажіть про те, які думки та почуття вона викликає у вас? Тренер розповідає притчу про китайського мудреця та здатність не помічати в житті хороше.

Підсумок: підсумковий висновок притчі полягає в тому, що, якщо людина усвідомить лише негативні аспекти життя, вона ризикує пропустити всі позитивні моменти, які дійсно існують. З іншого боку, навіть у важких обставинах можна знайти позитивні сторони.

Обговорення може включати думки та почуття учасників щодо того, наскільки вони відчули себе пов'язаними з притчею, чи вони схильні зосереджуватися на позитивних аспектах життя або, навпаки, схильні бачити лише негаразди. Також можна обговорити можливі стратегії зміни свого сприйняття та відношення до життя. Які думки та почуття викликала притча?

Завершальна розминка «Живий клубок»

Мета: зняття інтелектуальної втоми; підвищення енергії та групової згуртованості. Учасникам тренінгу пропонується стати в ланцюжок, взявшись за руки, та починати обертатися «намотуючись» на ланцюжок. Утворюється «клубок» з усіх учасників. Тепер треба дійти до протилежної

стіни приміщення, при цьому «не розмотавши клубок» та не відпускаючи руки. Далі це саме завдання треба виконати якомога швидше.

Обговорення: обговорення цього завдання спрямоване на вивчення концепції групової згуртованості та ефективності міжособистісної взаємодії. Питання "За рахунок чого ви впоралися швидше?" може спонукати учасників розглядати фактори успіху у групових взаємодіях та як це може застосовуватися в реальних ситуаціях.

Питання для обговорення результатів, такі як "За рахунок чого ви впоралися швидше?" можуть вести до обговорення важливості спільної роботи та взаєморозуміння в команді.

Підведення підсумків.

Домашнє завдання: щодо складання списку стресогенних обставин та важких ситуацій може підготувати учасників до наступного заняття та допомогти їм розглянути, як вони впорядковують та реагують на життєві випробування. Завдання також може забезпечити базу для роботи з трансформаційним копінгом.

Прощання: Прощання може бути способом закінчення заняття та підкресленням важливості самостійної роботи учасників у міжзаняттєвий період.

2 день «Знайомство»

Вправа «Броунівський рух»

Тренер пропонує учасникам уявити себе атомами та почати безладно рухатися. За командою «атоми» групуються в «молекули»: по троє, четверо та шестеро.

Вправа «Встаньте ті, хто ...»

Учасникам пропонується сісти на стільці, що стоять по колу. Тренер стоїть, тобто 1 стільця не вистачає. Він пропонує встати тим, хто має коротку зачіску та помінятися місцями. В процесі обміну ведучий займає стілець одного з учасників. Той стає ведучим і далі пропонує встати тим, хто одягнений у джинси та ін.

Трансформаційний копінг

1 етап. На початковому етапі, на першій зустрічі учасникам було висунуто завдання виконати домашнє завдання, яке полягало в складанні переліку стресогенних обставин та важких ситуацій, що впливають негативно на їх психічний стан, настрій та самопочуття. Тренер пропонує оцінити ці обставини від 1 до 7, враховуючи ступінь тиску ситуації або її тяжкість. Також учасникам потрібно вказати, чи є ця ситуація гострою чи хронічною.

2 етап. На другому етапі трансформаційного копінгу основна мета - розуміння суті та перспектив розвитку складної життєвої чи стресової ситуації.

Ситуаційна реконструкція

Тренер пропонує обрати одну ситуацію зі списку, з якою учасник хоче почати роботу і розглядати можливі варіанти її розвитку. Для цього кожен учасник має відповісти на ряд питань:

1. Опишіть свою стресогенну ситуацію, вказавши компоненти, учасників та можливі наслідки. Що саме вас турбує? Які ваші почуття та настрої?
2. Уявіть, що ситуація погіршилася значно. Назвіть гірший сценарій.
3. Тепер уявіть, що стресова ситуація поліпшилася. Створіть кращий сценарій.
4. Напишіть розповідь про те, як ви діятимете в найгіршому варіанті, оцініть ймовірність цього за шкалою від 1 до 100.
5. Те ж саме для кращого сценарію. Яка ймовірність поліпшення?
6. Подумайте про те, що конкретно ви можете зробити для вирішення проблеми, як досягти покращення та уникнути погіршення.
7. Спробуйте намітити перспективу вирішення стресогенної обставини, розгляньте різні перспективи.
8. На основі аналізу вирішіть, які дії призведуть до успішного вирішення проблеми чи зменшення стресу.

9.Прийміть рішення та перейдіть до наступного кроку в розв'язанні ситуації.
3 етап.

Створення плану дій, його реалізація та отримання зворотного зв'язку. На цьому етапі розробляється план дій по вирішенню проблемної ситуації. Він починається з постановки основної цілі та планування дій для її реалізації. Учасникам пропонується продумати та записати різні дії та способи досягнення мети.

Після аналізу ситуації та вивчення різних перспектив вирішення, тренер пропонує учасникам розробити конкретний план дій. Ці дії повинні бути чіткими і конкретними, з вказівкою на порядок виконання та осіб, які будуть залучені до реалізації кожного етапу. План можна ранжувати від простих до складних завдань.

Кожен учасник має визначити час, необхідний для виконання свого плану. На завершення зустрічі тренер надає домашнє завдання: почати реалізацію свого плану подолання стресової ситуації та поділитися результатами наступного разу.

Під час наступної зустрічі проводиться підведення підсумків, обговорення досягнутого прогресу та подальші кроки в розв'язанні проблеми. Заключні слова та прощання завершують тренінг.

Також для програми розвитку життєстійкості осіб з різним локусом контролю, спрямованої на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвого шляху особистістю шляхом підвищення її життєстійкості, були підібрали такі арт-коучингові техніки:

1. Техніка «Якби...»;
2. Техніка «Картезіанський квадрат»;
3. Техніка «Страх як перешкода»;

Арт-коучинг поєднує методіку класичного коучингу з різноманітними техніками арт-терапії. Цей підхід має кілька переваг, оскільки дозволяє людині відкривати відповіді на важливі питання в сфері свого підсвідомого. Клієнт може використовувати власні внутрішні ресурси

для реалізації своїх бажань та чітко визначати, що саме в області бажань належить йому особисто, а що є наслідком зовнішнього впливу чи позиченим від інших [39, с. 115].

Для роботи з компонентом життєстійкості «залученість» пропонується техніка «Якби...», яка дає можливість сформулювати цілі та налаштуватися на їх успішне досягнення.

Техніка «Якби...»

Мета: мотивувати людину до реалізації цілі, підвищити рівень внутрішнього емоційного налаштування на успіх.

Інвентар: ручка, олівці або фарби та пензлик, блок-схема. *Час:* 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте ціль.
2. Згадайте когось, хто є або був успішним у досягненні схожої цілі.
3. Намалуйте 2 дерева: одне дерево символізує Вас, інше – авторитетну для Вас людину. Прокоментуйте зображення.
4. Уявіть, що ця авторитетна людина є на Вашому місці, у Вашій нинішній ситуації і складає стратегію досягнення мети. Що би, насамперед, вона включила до плану з урахуванням свого життєвого досвіду? Запишіть.
5. Якби б ця людина могла дати Вам одну важливу пораду, то якою б вона була?
6. Якби б Ви мали можливість обговорювати стратегію досягнення своєї цілі з успішною людиною, то яке питання вона могла б поставити Вам? Що б Ви їй відповіли?
7. Якби ця успішна людина могла додати якийсь один «неймовірний» пункт до Вашого плану, то що б це було? Запишіть.
8. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.
9. Якби Ви могли здійснити все задумане, то яку наступну неймовірну ціль Ви би перед собою поставили?

Результат: Техніка дає можливість налаштуватися на успіх, підвищує рівень мотивації досягнення запланованої мети.

Для роботи з компонентом життєстійкості «контроль» пропонується техніка «Картезіанський квадрат», оскільки рекомендовано використовувати техніки прийняття рішень, які допомагають проаналізувати переваги та можливі втрати при прийнятті оптимального рішення, щоб зменшити вплив неефективних, але звичних стратегій.

Техніка «Картезіанський квадрат»

Мета: оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення.

Інвентар: ручка, кольорові олівці, метафоричні зображення, блок-схема. Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте мету або задачу.
2. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти.
3. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4.
4. У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не вирішите цю задачу?»
5. У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
6. У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не вирішите задачу?»
7. У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
8. Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту. Проаналізуйте і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити-не зробити», «отримаю-не отримаю».
9. Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями та метафоричними зображеннями.

Результат. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити-не робити» і свідомо контролювати процес.

Оскільки важливо враховувати внутрішні страхи та бар'єри, які можуть перешкоджати ефективному досягненню цілей, для роботи з компонентом життєстійкості «прийняття ризику» пропонується техніка «Страх як перешкода».

Техніка «Страх як перешкода»

Мета: виявити можливі внутрішні бар'єри на шляху досягнення цілі.

Інвентар: метафоричні зображення, олівці або фарби та пензлик, блоксхема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте свою мету.
2. Якщо уявити процес досягнення цієї мети як процес переходу людиною мосту з лівого берега річки на правий, то які перешкоди і небезпеки можуть виникнути на її шляху?
3. Складіть список можливих перешкод.
4. Біля кожної перешкоди напишіть емоцію, з якою вона у Вас асоціюється.
5. Якщо подумати про шляхи досягнення мети, то які реальні перешкоди зможуть викликати такі емоції №1, №2, №3 і т. д.
6. Уявіть, що всі ці перешкоди можна об'єднати в дві групи: «Я можу на це вплинути» та «Я не можу на це вплинути».
7. Складіть перелік дій, які допоможуть запобігти впливу перешкод, на які Ви можете вплинути, мінімізувати втрати і підвищити власну стійкість.
8. Вкажіть терміни реалізації кожної дії.
9. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: Техніка дозволяє усвідомити наявність страхів, які перешкоджають швидкому та успішному досягненню цілей.

Отже, підібрані техніки дозволяють комплексно і послідовно опрацювати основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику.

3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми

Перед розпочатком тренінгу було проведено діагностику рівня життєстійкості осіб з різним локусом контролю за допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва.

Учасників експериментальної групи обрали серед осіб з низьким або середнім рівнем життєстійкості. Після завершення тренінгу їм запропонували пройти повторно Тест життєстійкості.

Для визначення відмінностей між показниками життєстійкості вчителів до та після тренінгу застосовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Встановлено значимі відмінності у показниках життєстійкості осіб до та після проходження тренінгу (табл. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Відмінності в показниках життєстійкості вчителів до та після проведення тренінгу

Шкали	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Життєстійкість	52,5	68,8	0,003
Залученість	34,5	48,0	0,006
Контроль	20,2	29,5	0,017

Як можна побачити з табл. 3.3.1, показники життєстійкості осіб з різним локусом контролю зросли, причому за 3 шкалами ці зміни є

статистично значимими, на що вказує значимість t-критерію Стьюдента, що становить менше 0,05.

Середній рівень життєстійкості до тренінгу був низьким (менше 52 балів), а після тренінгу відзначився зростанням до середнього рівня. Це свідчить про ефективність тренінгової програми для осіб з низьким рівнем життєстійкості.

Досліджувані особи розвинули здатність краще витримувати стресові ситуації та зберігати при цьому баланс та самоконтроль, не знижуючи ефективність діяльності. Ці позитивні зміни стали можливими завдяки тренінговим вправам, спрямованим на підвищення життєстійкості та розвиток її складових, таких як адаптивні копінг-стратегії, цілепокладання та пошук ресурсів.

Значимо зріс показник залученості: від середнього до високого рівня. Хочемо зазначити, що він був досить високим по вибірці в цілому, проте у окремих респондентів мав низькі та середні значення, які вирости після участі в тренінговій програмі.

У респондентів спостерігалось зменшення відчуття відторгнення, що можна пояснити залученням до роботи тренінгової групи, відчуттям спільності з іншими учасниками, практичною взаємодією, обміном інформацією та досвідом.

Також відбулася позитивна динаміка щодо показника "контроль". Ряд вправ, спрямованих на підвищення контролю власного життя та самоконтролю, сприяв збільшенню цього показника з низького середнього рівня до середнього. Це свідчить про усвідомлення вчителями власного впливу як на своє життя, так і на результати своєї діяльності.

Щодо показника "прийняття ризику", не виявлено значущих змін, і цей показник не увійшов до регресійних моделей на етапі регресійного аналізу. Можливо, саме прийняття ризику у воєнний час не має значущого впливу на підвищення рівня життєстійкості та має менше значення, ніж інші її компоненти.

Загальною висновком є той, що проведена тренінгова програма виявилася ефективною і може бути використана для підвищення рівня життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Тренінг позитивно вплинув на розвиток життєстійкості та її складових, зокрема залученості та контролю.

Висновок розділу 3

Аналіз наукових підходів до підвищення рівня життєстійкості свідчить про існування двох основних напрямків в цій сфері. По-перше, це включає тренінгові заняття, спрямовані на розвиток життєстійкості та її складових. По-друге, вказується на форми роботи, спрямовані на поліпшення умов професійної діяльності, збереження здорового способу життя, підвищення стресостійкості та саморегуляції та інші аспекти.

Дослідники акцентують увагу на важливості того, щоб особа була свідомою своїх індивідуально-психологічних особливостей. Це важливо для поступового виявлення внутрішнього потенціалу стійкості перед різними випробуваннями життя.

Однією з важливих мет тренінгу з розвитку життєстійкості є формування усвідомлення учасниками поняття стресової ситуації. Тренінг спрямований на розвиток вміння розрізняти стрес від звичайних подій, розпізнавати симптоми стресу, а також знаходити шляхи подолання труднощів та використання методів їхнього вирішення. Враховуючи ці аспекти та опираючись на результати емпіричних досліджень психологічних чинників життєстійкості вчителів, була розроблена тренінгова програма з метою підвищення рівня життєстійкості.

Оскільки ключовими факторами життєстійкості визначено локус контролю над життям, його осмисленість і стратегії копіngu, тренінг складається з трьох блоків занять: підвищення рівня життєстійкості, розвиток осмисленості та керованості власним життям, а також формування адаптивних стратегій копіngu. Головна мета тренінгу - розширити уявлення учасників про життєстійкість та її роль у подоланні складних життєвих

ситуацій, а також підвищити їх власну життєстійкість та компоненти цього поняття.

Після завершення тренінгу, учасникам було запропоновано пройти повторно тест на життєстійкість. З метою визначення відмінностей між показниками життєстійкості у осіб із різним локусом контролю до та після тренінгу, був використаний t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Виявлено, що показники життєстійкості осіб підвищилися після участі в тренінговій програмі, при цьому ці зміни виявилися статистично значущими за трьома шкалами (життєстійкість, залученість та контроль). Це вказує на значимість t-критерію Стюдента, який становить менше 0,06.

Тренінгова програма спрямована на поліпшення свідомого вибору життєвого шляху особистістю через підвищення її рівня життєстійкості. Для цього були обрані три арт-коучингові техніки, спроектовані для впливу на конкретні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику.

Висновок з проведеного експериментального дослідження свідчить про ефективність тренінгової програми та її застосування для підвищення рівня життєстійкості осіб із різним локусом контролю. Тренінг виявив позитивний вплив на розвиток життєстійкості та її складових - залученості та контролю.

ВИСНОВКИ

Науковий огляд з питань життєстійкості та її психологічних аспектів вказує на те, що життєстійкість представляє собою ключовий фактор, який визначає успішність подолання життєвих труднощів. В роботі С. Мадді основними компонентами життєстійкості визначаються залученість у процес життя, контроль та готовність приймати ризики або виклики, які життя може представити.

Ці компоненти є відносно самостійними, і їхня вираженість впливає на те, наскільки особа переживатиме стресові ситуації без надмірного напруження. Серед факторів, які впливають на життєстійкість, виділяють різноманітні психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики.

С. Мадді визначає п'ять механізмів формування життєстійкості, серед яких зміна суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та практика здорового життя. Вчені вказують на взаємозв'язок між життєстійкістю та креативністю, гнучкістю мислення, адаптацією, осмисленістю життя та психологічним благополуччям особистості.

В умовах воєнного стану особливу вагу набувають індивідуально-психологічні характеристики педагога та направлені на їх розвиток у відповідності до екстремальних умов їхньої діяльності. Вважаємо, що формування життєстійкості може ефективно допомогти особам з різним локусом контролю успішно впоратися зі стресовим навантаженням та функціонувати в умовах екстремальної ситуації воєнного часу.

Під час діагностичного етапу емпіричного дослідження був визначений рівень життєстійкості вчителів під час воєнного стану. До обраної вибірки ввійшли 40 осіб у віці від 30 до 59 років, серед яких було 20 жінок і 20 чоловіків.

За результатами тестування більшість учасників отримали середні оцінки за всіма шкалами Тесту життєстійкості.

У 15% респондентів було виявлено високий рівень життєстійкості, тоді як у 21% респондентів цей рівень був визнаний низьким. Окремі шкали тесту показали, що залученість мала найвищі результати (високий бал був встановлений у 13% осіб), а шкала контролю також мала високі показники, відзначені у 21% досліджуваних.

З метою встановлення психологічних чинників життєстійкості осіб з різним локусом контролю було проведено блок психодіагностичних методик: тест «Копінгстратегії» Р. Лазаруса, Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва.

Отримані результати свідчать про переважно високий та середній рівень осмисленості життя та оптимізму серед учасників. Також був виявлений достатньо виражений особистісний адаптаційний потенціал. Серед різних стратегій копіngu, вчителі найчастіше використовують пошук соціальної підтримки, пошук вирішення проблем та прийняття відповідальності.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між рівнем життєстійкості та оптимізмом, особистісним адаптаційним потенціалом, осмисленістю життя, наявністю цілей в житті, задоволеністю теперішнім та локусом-контролем Я.

Одна з копінг-стратегій, яка має пряму взаємозв'язок із рівнем життєстійкості, - це стратегія планування рішення проблеми, тоді як стратегія втечі/уникнення має обернений зв'язок. Результати регресійного аналізу вказують на те, що психологічні чинники грають значущу роль у формуванні рівня життєстійкості. Були виявлені три регресійні моделі залежності, де змінні життєстійкість, залученість та контроль є залежними.

На життєстійкість респондентів найбільше впливають локус контролю Я, осмисленість життя респондентів та наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив. Знижує життєстійкість вчителів застосування ними копінг-стратегії втеча/уникнення.

Тренінгова програма була розроблена на основі результатів емпіричного дослідження психологічних чинників, що впливають на рівень життєстійкості осіб з різним локусом контролю. Оскільки ключовими факторами виявилися локус контролю життя, його осмисленість та стратегії копінгу, тренінгова програма спрямована на їхнє поліпшення.

Тренінг включає заняття та арт-терапевтичні техніки: підвищення життєстійкості; розвиток осмисленості та керованості життя; формування адаптивних копінг-стратегій.

У першому етапі нашого дослідження ми провели початкову оцінку рівня життєстійкості осіб із різним локусом контролю за допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва. Після завершення тренінгу ми запросили учасників пройти тест ще раз. Для визначення відмінностей між показниками життєстійкості у вчителів до та після тренінгу, ми скористалися t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок.

Виявлено, що тренінг позитивно вплинув на розвиток життєстійкості та її складових, таких як залученість та контроль, оскільки ці показники зросли після участі в тренінговій програмі. Здійснене експериментальне дослідження дозволяє зробити висновок, що тренінгова програма виявилася дієвою і може бути використана для підвищення рівня життєстійкості у осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. № 2 (12). 2019. С.27-48.
2. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я концепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 вересня 2021 р. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2021. С. 8–9.
3. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип.14. С. 233-254.
4. Вернік О. Л. Проблематика “життєвого шляху” у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 44. С. 30-50.
5. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. Вип. 16. Том 75 VI. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
6. Грінцова О. М. Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 86-89.
7. Гуляс І. А. Життєвий вибір як творче самоздійснення особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 213-222.

8. Дуб В. Г. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 41. С. 59–69.
9. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. Вип. 2. С. 45-49.
10. Коцун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
11. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
12. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.
13. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.)*. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.
14. Кузнецова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2017. №. 56. С. 146–158.
15. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.
16. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. Вип. 24. С. 137-146.

17. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2006. 20 с.
18. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
19. Маннапова К.Р. Вплив життєстійкості на подолання складних життєвих ситуацій працівниками правоохоронних органів. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.* Кривий Ріг, 2019. С.88-91.
20. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.
21. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(12). С. 5-13.
22. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
23. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
24. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(12). С. 146-151.
25. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.

26. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71). № 2. 2021. с.157-162.
27. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1, 2021. С. 74-99.
28. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
29. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 9(38). Сер. «Соціальні та поведінкові науки». С. 73-90.
30. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 3 (2022). С.123-128.
31. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
32. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015. Вип. 9 (7). С. 311–317.
33. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX:*

Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. Київ : Талком. 2016. С. 496-506.

34. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376с.

35. Титаренко Т. М., Ларіна Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

36. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.

37. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. 8(42), 211– 231.

38. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2017. Вип. 17(5). С. 142-150.

39. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

40. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1979. 37. P. 1-11.

41. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323-335.

42. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin, 1984.



ДОДАТКИ

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєєва

Текст опитувальника

1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.	Ні	Скоріше ні, аніж так	Скоріше так, аніж ні
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.			
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.			
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.			
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».			
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.			
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.			
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.			
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.			
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.			
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.			
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.			

13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.			
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.			
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.			
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.			
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.			
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.			
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.			
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.			
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.			
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.			
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.			
24.	Мені завжди є чим зайнятися.			
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається			

	навколо.			
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.			
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.			
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.			
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.			
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.			
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.			
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.			
33.	Мої мрії рідко збуваються.			
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.			
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.			
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.			
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.			
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.			
39.	У мене немає можливості			

	впливати на несподівані проблеми.			
40.	Навколишні мене недооцінюють.			
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.			
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.			
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.			
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.			
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.			

Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А.**Сичова, Є.М. Осіна**

Методика складається з питань, за кожне з яких респондент може отримати від 0 до 4 балів. Підраховується загальна кількість балів та встановлюється рівень вираженості оптимізму.

При інтерпретації результатів тесту і оцінці вираженості вимірюваної властивості слід керуватися наступними характеристиками:

- 1 стень - крайній песимізм;
- 2-3 стени - песимізм;
- 4-6 стенів - проміжні значення;
- 7-9 стенів - оптимізм;
- 10 стенів - крайній оптимізм.

Високий показник оптимізму характеризує людину, яка позитивно дивиться у майбутнє, оцінює бажаний результат як досяжний, наполегливо добивається свого, активно діє у випадку труднощів.

Низький рівень оптимізму вказує на протилежні властивості: негативну оцінку перспектив, уникнення проблем, переоцінку труднощів при досягненні мети.

Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛЮ) «Адаптивність» А.**Г. Маклакова, С. В. Чермяніна**

Текст опитувальника

Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через моє поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.

15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.

53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

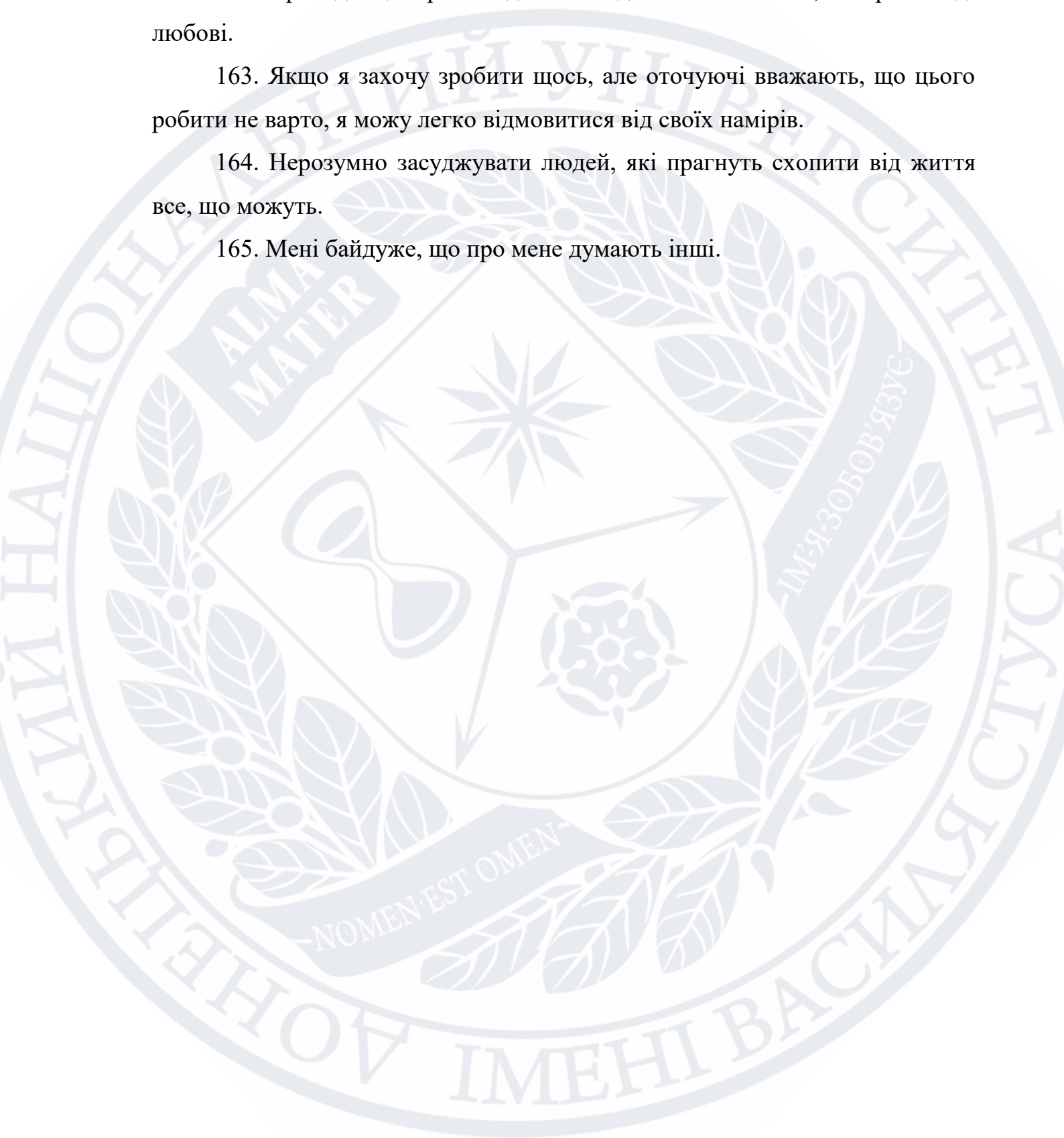
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.



Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Опинившись у скрутному становищі я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі. Прораховую наступний крок	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що не буде змін: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався змусити змінити чужу думку	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хт оскинув на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3

15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з тим, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, поганими звичками або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що все наладилося	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3

34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і підстоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати їй.	0	1	2	3

Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєєва

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр -1, -2, -3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі формулювання зліва або 1, 2, 3, якщо вибираєте формулювання справа; або 0, якщо обидва затвердження Ваш погляд однаково вірні.

1. Зазвичай мені дуже нудно	-3	-2	-1	0	1	2	3	Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	-3	-2	-1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю певних цілей і намірів	-3	-2	-1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші	-3	-2	-1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими	-3	-2	-1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе

завжди мріяв зайнятися								турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9. Моє життя порожнє і нецікаве	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби мені довелося зараз підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно була цілком осмисленої	-3	-2	-1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мала сенсу
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	-3	-2	-1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в	-3	-2	-1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у

розгубленість і занепокоєння								мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже відповідальна	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я людина зовсім не відповідальна
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати життєвий шлях через вплив природних обставин
15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	-3	-2	-1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті

19. Моє життя в моїх руках і я сам керую нею	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя не підвладна мені і вона управляється зовнішніми обставинами
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності