

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

РУБЛОВА ІННА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології,
к. психол наук, доцент
_____ О. А. Соловей-Лагода
«_____» _____ 2024 р.

**СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних
ситуаціях»

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
К.М. Васюк.
к.психол.н., доцент
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою СКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ	9
1.1 Поняття життєстійкості в психологічній науці	9
1.2. Підходи до визначення поняття «смысл життя» та «смыслжиттєві орієнтації».....	16
Висновок до розділу 1	30
Розділ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗИСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ	32
2.1 Характеристика вибірки та етапів дослідження	32
2.2 Опис методів і методик дослідження	38
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей смысложиттєвих орієнтацій в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя	47
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ	75
3.1 Методичні підходи до розвитку життєстійкості молоді	75
3.2 Корекційно-розвивальна програма «Розвиток життєстійкості молоді».	77
3.3 Результати дослідження корекційної програми з розвитку життєстійкості студентської молоді.....	81
3.4 Рекомендації щодо розвитку життєстійкості	139
Висновок до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	92

АНОТАЦІЯ

Рубльова І. С. Смысловиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (магістерській) роботі досліджено смысловиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в умовах криз. Проведено теоретичний аналіз поняття смысловиттєвих орієнтацій та життєстійкості, а також емпіричне дослідження їх взаємозв'язку серед студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса. У дослідженні використано такі методики, як «Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик, «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації О. Расказової), «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека) та «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)).

Ключові слова: смысловиттєві орієнтації, життєстійкість, молодь, криза, психологія, адаптивність, емоційна стабільність.

86 с., 7 табл., 1 рис., 6 дод., 57 джерел.

Табл.7 Рис. 1 Бібліограф.: 57 найм.

ABSTRACT

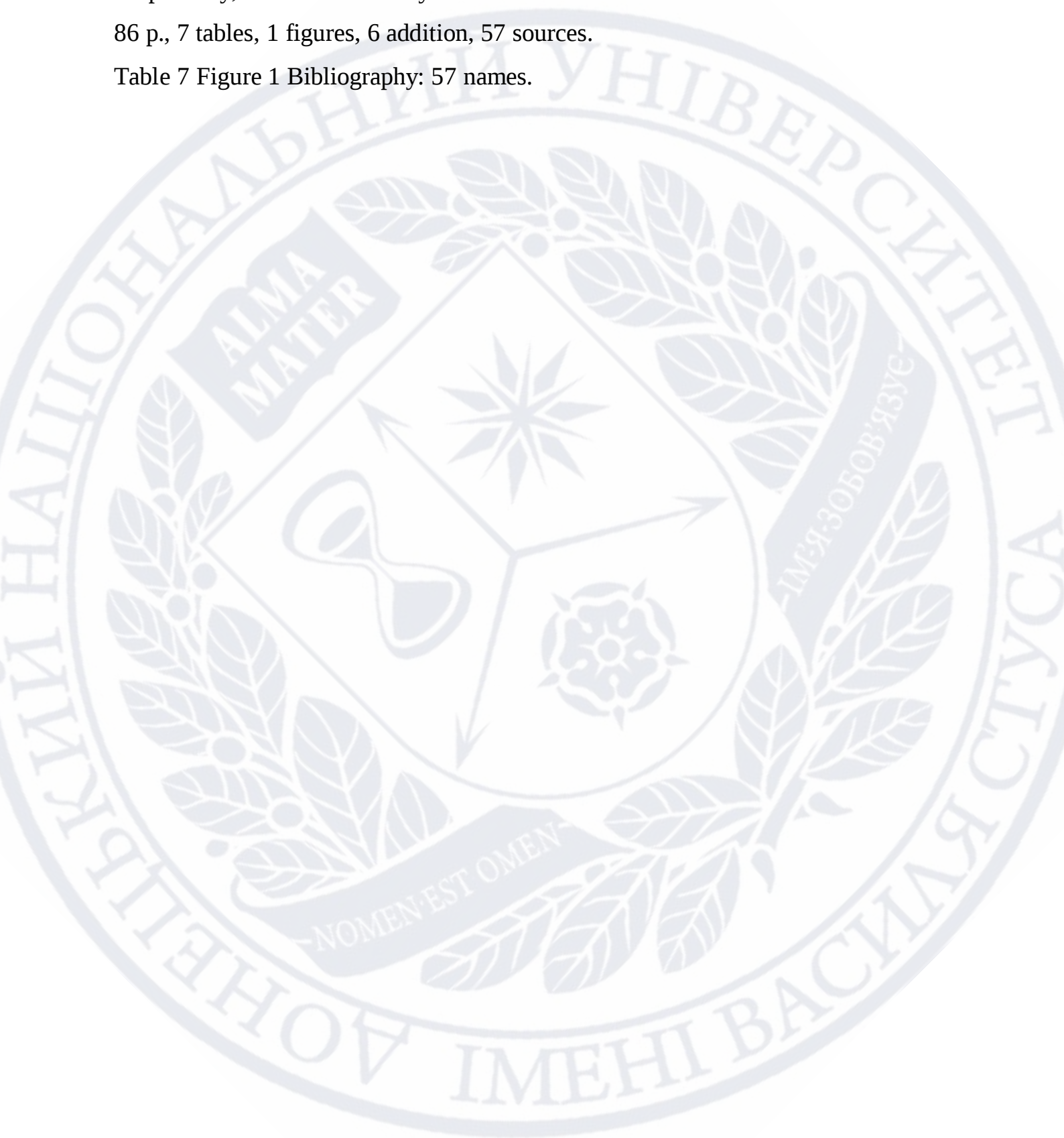
Rublova I. S. Meaningful Life Orientations in the Structure of Youth Resilience in Crisis Conditions. Specialty 053 «Psychology». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The master's thesis investigates meaningful life orientations in the structure of youth resilience under crisis conditions. A theoretical analysis of the concepts of meaningful life orientations and resilience is conducted, as well as an empirical study of their interrelation among students of Vasyl Stus Donetsk National University. The research employs methodologies such as "Meaningful Life Orientations" (D. Leontiev), "Resilience Test" (S. Maddi, adapted by D. Leontiev, O. Raskazova), "General Self-Efficacy Scale" (R. Schwarzer, M. Jerusalem, adapted by V. Romek), and "Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)".

Keywords: meaningful life orientations, resilience, youth, crisis, psychology, adaptability, emotional stability.

86 p., 7 tables, 1 figures, 6 addition, 57 sources.

Table 7 Figure 1 Bibliography: 57 names.



ВСТУП

Швидкий та нестримний розвиток сучасного світу, зумовлений технологічними перетвореннями, соціокультурними трансформаціями та геополітичною нестабільністю, справляє величезний вплив на життя суспільства. У цьому контексті, молодь, яка є каталізатором новаторства та побудови майбутнього, опиняється в особливо вразливому положенні. Важливим фактором, що визначає їхню здатність адаптуватися та подолати виклики, стають смисложиттєві орієнтації, що конструюють структуру їхньої життєстійкості [19].

Співвідношення між смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю молоді в умовах кризи визначається тим, як індивід впроваджує сенс у своє буття під час викликів та труднощів. Орієнтації, спрямовані на пошук смислу та цілей, можуть допомагати молоді знаходити позитивний сенс у складних ситуаціях, зміцнюючи їхню внутрішню резилієнтність та здатність адаптуватися до нових умов.

Кризові обставини можуть викликати переосмислення життєвих цінностей та підштовхувати до активного пошуку смислу. Однак, в той же час, кризові ситуації можуть створювати додатковий стрес, який впливає на формування смислових орієнтацій та вимагає адаптації в умовах обмежених можливостей [6].

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю молоді в умовах кризи. Специфіка кризових ситуацій вимагає не лише здатності адаптуватися до негативних впливів, а й усвідомленого пошуку сенсу та цілей, що є ключовим для успішної перебудови життєвого шляху. Розбірливе розуміння та аналіз смислових орієнтацій в контексті кризових умов може стати фундаментом для розробки програм та стратегій підтримки молоді, спрямованих на підтримку їхньої життєстійкості в епоху невизначеності [1].

Метою даного дослідження є визначення місця смисложиттєвих орієнтацій у структурі життєстійкості осіб молодого віку, що перебувають у кризових умовах життя.

Об'єктом нашого дослідження є смисложиттєві орієнтації молоді.

Предметом дослідження виступають смисложиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя.

Гіпотеза передбачає, що зі зростанням рівня усвідомленості смисложиттєвих орієнтацій підвищується рівень життєстійкості молоді в кризових умовах життя.

На основі гіпотези, мети, об'єкту і предмету були сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- 1) Здійснити теоретико-методологічний аналіз смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді.
- 2) Здійснити підбір методик для дослідження.
- 3) Визначити взаємозв'язок між смисловими орієнтаціями та рівнем життєстійкості студентів.
- 4) Розробити корекційно-розвивальну програму «Розвиток життєстійкості молоді».

Для досягнення мети та підтвердження чи спростування висунутої гіпотези застосовувались такі **методи дослідження**:

Теоретичні: аналіз та синтез основних підходів науково-дослідницьких джерел означеної проблематики, систематизація, інтерпретація, узагальнення, тощо;

Емпіричні: «Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик; методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді); методика «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека), методика "Перелік життєвих подій" (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)) [4, 16, 23, 55].

У даній роботі при обробці результатів використовувались такі статистичні методи, як коефіцієнт кореляції Пірсона. Також описова статистика, а саме середнє значення, мода, медіана, дисперсія, стандартне відхилення.

Теоретична значущість. Це дослідження має важливий внесок у розвиток теорії смислових орієнтацій в контексті кризових умов. Проведений аналіз літератури і підходів до самореалізації, таких як роботи Маслоу, Франкла, Роджерса, а також дослідження українських науковців, визначив основні напрями вивчення смислових орієнтацій. Розгляд їхньої взаємодії з теоріями стресу та життєвої стійкості сприятиме інтеграції цих концепцій [13].

Зокрема, це дослідження заповнить прогалини у розумінні психологічних моделей адаптації молоді в умовах кризи, зосереджуючись на ролі смислових орієнтацій як ключового фактору в цьому процесі. В результаті, отримана інформація визначить нові шляхи дослідження та розвитку психологічних теорій адаптації в умовах нестабільності.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати стануть основою для розробки теоретичного фреймворку, який може бути використаний у практичних програмах підтримки молоді в умовах кризи. Врахування впливу смислових орієнтацій на здатність молоді подолати стрес та зберігати життєву стійкість є ключовим для ефективних інтервенцій.

Це дослідження вирізняється своєю **новизною** через розширення горизонтів розуміння смислових орієнтацій та їхнього впливу на життєву стійкість молоді в умовах кризи. Вперше досліджуються конкретні аспекти, які стосуються смислових орієнтацій здобувачів Донецького національного університету ім. Василя Стуса в контексті кризових умов.

Вибірка. Дослідження охопила здобувачів Донецького національного університету ім. Василя Стуса. Вибірка представлена здобувачами різних факультетів та курсів для забезпечення різноманітності досліджуваного матеріалу.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій основних положень, висновків та результатів дослідження на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (16-17 травня 2024 р., м.Вінниця), а також на IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (14-15 листопада 2024 р., м. Вінниця).

Структура кваліфікаційної магістерської роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних посилань з 57 найменувань, 6 додатків. Загальний обсяг роботи 86 сторінок, містить 1 рисунок та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

1.1 Поняття життєстійкості в психологічній науці

Поняття життєстійкості, хоча й сформульоване відносно недавно, має глибокі історичні корені. Філософи давнини вже роздумували над здатністю людини протистояти життєвим викликам і зберігати внутрішній спокій. Сучасна психологія, розвиваючи ці ідеї, детально досліджує життєстійкість як комплексний феномен, що включає в себе різноманітні аспекти особистості: від здатності до саморегуляції до сприйняття життєвих змін як можливостей для розвитку.

Хоча термін "життєстійкість" з'явився відносно недавно, його сутність знаходить відображення в таких поняттях, як «життєздатність», «життєтворчість», «адаптаційний потенціал» тощо. Ці поняття підкреслюють здатність людини не лише виживати в складних умовах, але й активно взаємодіяти зі світом, розвиватися та реалізувати свій потенціал.

Споріднене поняття «життєздатність» розглядається як прояв життєвих сил, що підтримують активність і довголіття людини. Це включає внутрішні властивості, які дозволяють долати труднощі, зберігаючи працездатність і віру в себе [5].

Близькими за значенням є також поняття «життєтворчість» — практика особистісного розвитку та формування відносин зі світом. Вона визначається як розширення життєвих контекстів і зв'язків, що сприяють осмисленню світу й особистісному прогресу [51].

Дослідження життєстійкості дозволяють глибше зрозуміти, як людина справляється зі стресом, як формуються її особистісні ресурси та як вона будує своє життя в умовах постійних змін. Розуміння цього феномену має важливе значення як для психології, так і для інших наук, оскільки воно

допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я та особистісного зростання.

Цей феномен має відлуння у філософії стоїцизму, зокрема в ідеях З. Сенеки та М. Аврелія, які підкреслювали важливість раціонального підходу до життя та подій, незалежних від волі людини. Вони стверджували, що емоційна реакція, а не сама ситуація, визначає її вплив на людину. Відповідати на події слід розумом, а не емоціями [12].

Життестійкість (resilience) — це здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати емоційну рівновагу та продовжувати досягати цілей у складних життєвих ситуаціях. Це поняття вперше ввійшло до психології в середині ХХ століття і з того часу активно досліджується багатьма науковцями. Визначення життестійкості варіюється залежно від підходів та теоретичних основ дослідників [24].

Вивченням цього феномену в різні часи займалися К. Поппер, У. Ешбі, Хобфолл і Во, М. Унгар, К. Левін, С. Мадді і Д. Кошаба, П. Вільямс, Д. Вібе і Т. Сміт, В. Франкл, А. Ленглі, а також сучасні дослідники, що розширюють розуміння цього явища в контексті криз [13, 25, 36, 54].

С. Кобейса та С. Мадді— автори, які вперше ввели поняття "hardiness" (життестійкість). Вони визначали життестійкість як систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Ця диспозиція включає в себе три порівняно автономні установки: залученість, контроль, прийняття ризику [36].

Залученість – це перший і найважливіший атитюд життестійкості. Він відображає ступінь залучення людини до різних сфер свого життя: роботи, сім'ї, спільноти. Люди з високим рівнем залученості сприймають своє життя як щось значуще та варте зусиль. Вони вкладають свої сили та енергію в різні сфери життя, відчуючи при цьому задоволення та повноту буття. Залученість передбачає не пасивну участь, а активну участь в усіх сферах життя. Це означає встановлення міцних соціальних зв'язків, прагнення до саморозвитку та постійний пошук нових можливостей.

Другий важливий атиюд життестійкості – контроль. Він відображає віру людини в те, що вона може впливати на події свого життя. Люди з високим рівнем контролю вважають, що вони самі є творцями своєї долі. Вони не схильні до пасивності та безпорадності, а навпаки, активно шукають шляхи вирішення проблем та досягнення своїх цілей. Важливо відзначити, що контроль не означає повну владу над усіма подіями. Швидше за все, це віра в те, що навіть у складних ситуаціях можна знайти певні можливості для впливу.

За переконанням Е. Скіннер, поняття контролю в широкому розумінні є наївними каузальними моделями, які люди створюють, щоб пояснити, як функціонує світ. Вони включають уявлення про найважливіші причини бажаних або небажаних подій, про власну роль у досягненнях і невдачах, а також про відповідальність інших людей, інституцій чи соціальних систем [42].

Третій атиюд життестійкості – прийняття ризику. Він означає готовність людини до змін і нових викликів. Люди з високим рівнем прийняття ризику не бояться невідомості та сприймають зміни як можливість для розвитку та зростання. Вони готові виходити зі своєї зони комфорту, експериментувати та пробувати нове. Прийняття ризику не означає необдумані дії, а скоріше зважене рішення, яке спрямоване на досягнення довгострокових цілей [26].

Ці три компоненти – залученість, контроль і прийняття ризику – взаємопов'язані і утворюють єдину систему. Наприклад, високий рівень залученості мотивує людину до активних дій, а високий рівень контролю допомагає їй ефективно справлятися з труднощами. Разом вони створюють стійку особистість, яка здатна успішно адаптуватися до змін і долати життєві виклики.

Розуміння цих компонентів життестійкості дозволяє нам краще зрозуміти себе та інших людей.

У моделі життєстійкості, запропонованій С. Мадді, окрім складових компонентів, розглядаються п'ять ключових механізмів, які забезпечують буферний вплив життєстійкості на запобігання розвитку хвороб і зниження загальної ефективності діяльності особистості:

- Життєстійкі переконання — оцінка життєвих змін як менш стресових завдяки залученості, контролю та прийняттю виклику.
- Формування мотивації до трансформації себе — відкритість до нового та готовність діяти в умовах стресу через застосування життєстійких копінг-стратегій.
- Зміцнення імунної реакції — мобілізація психічних і фізичних ресурсів.
- Посилення відповідальності за власне здоров'я та турбота про нього.
- Здобуття соціальної підтримки — розвиток комунікативних навичок для забезпечення процесу трансформації особистості [40].

Таким чином, С. Мадді стверджує, що основою життєстійкості є не уникнення стресу через створення нереалістичних умов, а здатність приймати реальність стресових ситуацій і використовувати їх як можливість для особистісного розвитку.

За твердженням С. Мадді, життєстійкість включає дві ключові складові – психологічну та діяльнісну, обидві з яких мають мотиваційну природу. Діяльнісна сторона проявляється у діях, спрямованих на досягнення цілей, особливо в умовах стресу. Вона передбачає активну турботу про своє фізичне та психічне здоров'я, використання стратегій подолання, які сприяють трансформації складних ситуацій, а також забезпечення постійного зворотного зв'язку, що дозволяє оцінювати та коригувати свої дії [36].

Психологічна сторона життєстійкості полягає у зміні характеру взаємин між людьми. Вона сприяє більшій відкритості у спілкуванні, здатності до встановлення глибоких емоційних зв'язків, відчуття любові та підтримки у стосунках. Завдяки цьому розвивається інтерес до

навколишнього світу та оточуючих людей. Така психологічна відкритість забезпечує стійкість до стресу та підтримує адаптивну поведінку [38].

На думку С. Мадді, компоненти життєстійкості починають формуватися ще в дитинстві, хоча їх можна розвивати й у зрілому віці. Ключову роль у цьому процесі відіграють стосунки між батьками та дитиною. Для розвитку компонента включеності важливими є підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Сприяння ініціативності дитини та її здатності долати дедалі складніші завдання розвиває компонент контролю. А компонент виклик формується через багатство вражень і різноманітність середовища. Це також допомагає розробити стратегії для розвитку власної життєстійкості та підтримки інших. Адже життєстійкість – це не вроджена якість, а набута, яку можна розвивати протягом усього життя [37].

Серед авторів, що зробили суттєвий внесок у дослідження життєстійкості, можна виділити М. Селігмана. М. Селігман, основоположник позитивної психології, описує життєстійкість як здатність людини підтримувати оптимізм і сприймати труднощі як можливості для розвитку. Він стверджує, що життєстійкість базується на таких складових, як позитивне мислення, саморегуляція та емоційна стабільність [49].

Еріх Фромм, зі свого боку, розглядає життєстійкість крізь призму соціальних та культурних впливів, підкреслюючи важливість взаємодії людини з суспільством для подолання стресових ситуацій [18].

А. Адлер, засновник індивідуальної психології, також звертає увагу на важливість соціальної включеності та відчуття власної значущості для розвитку життєстійкості [2].

Незалежно від конкретного визначення, життєстійкість можна охарактеризувати як комплексний психологічний феномен, який дозволяє людині успішно справлятися з життєвими труднощами, зберігати психічне здоров'я та досягати своїх цілей.

Структура життєстійкості включає кілька ключових компонентів, які визначають, наскільки стійкою є людина перед труднощами. Кожен з компонентів виконує свою роль у підтримці стабільного функціонування в умовах стресу [13]:

1. Когнітивний компонент. Він включає здатність людини раціонально осмислювати події та приймати зважені рішення. Людина з високою життєстійкістю зазвичай схильна мислити аналітично, що допомагає їй краще розуміти суть кризових ситуацій та знаходити ефективні способи їх подолання .

2. Емоційний компонент. Спроможність регулювати емоції є критичним фактором для життєстійкості. Люди, які вміють контролювати свої емоційні реакції, зазвичай краще справляються з негативними подіями та швидше відновлюються після стресу .

3. Мотиваційний компонент. Це прагнення до подолання труднощів і досягнення своїх цілей, навіть коли на шляху виникають серйозні перешкоди. Людина з високим рівнем життєстійкості не лише бачить сенс у подоланні складних ситуацій, але й сприймає їх як можливості для зростання.

4. Поведенковий компонент. Важливим аспектом життєстійкості є здатність до активної поведінки у стресових ситуаціях. Це включає вміння мобілізувати ресурси, як внутрішні (психологічні), так і зовнішні (соціальні мережі, підтримка з боку оточуючих) для вирішення проблем .

Ці компоненти діють у синергії, забезпечуючи людині здатність адаптуватися до змін і розвиватися навіть у складних умовах.

Концепція життєстійкості має тривалу історію розвитку в психології, починаючи з класичних теорій адаптації, таких як роботи Ганса Сел'є та Річарда Лазаруса [6].

Г. Сельє першим ввів поняття стресу та досліджував, як організм реагує на стресові фактори, розробивши модель "генералізованого адаптаційного синдрому" . Він стверджував, що адаптація до стресу відбувається в кілька етапів: від початкової реакції тривоги до фази опору та,

в деяких випадках, до виснаження. У цьому контексті життєстійкість є тим механізмом, який дозволяє уникнути виснаження та ефективно впоратися зі стресом [50].

Р. Лазарус, один із провідних теоретиків у галузі стресу, підкреслював значення когнітивних процесів у життєстійкості. Згідно з його підходом, стрес є результатом когнітивної оцінки людиною ситуації: як тільки індивід сприймає ситуацію як небезпечну чи загрозливу, вона активізує адаптаційні механізми, серед яких життєстійкість відіграє ключову роль [6].

Останнім часом актуальними стали дослідження зв'язків між життєстійкістю, особистісними якостями та стратегіями поведінки в стресових умовах. Зокрема, концепція соціально-психологічного благополуччя, розглянута у межах позитивної психології, розкриває взаємозв'язок між життєстійкістю та відчуттям особистого щастя [45].

У процесі вивчення механізмів протистояння стресу й адаптації до екстремальних умов використовуються різні поняття, споріднені із життєстійкістю. Це демонструє наявність внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині ефективно реагувати на складнощі [20].

Селігман та Бонано підкреслюють, що життєстійкість — це не просто вроджена характеристика, але й навичка, яку можна розвивати через свідоме формування оптимістичних поглядів, соціальної підтримки та практикування когнітивної гнучкості [18].

Розвиток концепції життєстійкості в психології також тісно пов'язаний із дослідженням подолання життєвих криз та психотравматичних подій. Наприклад, після терористичних актів 11 вересня 2001 року було проведено низку досліджень, що показали, як життєстійкість допомагає людям зберігати емоційну стабільність у відповідь на масштабні кризи.

Розвинена життєстійкість сприяє створенню власного сенсу у важких ситуаціях і є основою для прийняття важливих рішень. Людина, яка має таку стійкість, сприймає невдачі як невід'ємну частину життя і як можливість для самовдосконалення. Вона інтегрує ці досвіди у свою життєву структуру і

розглядає їх позитивно. Відсутність життєстійкості ж призводить до того, що людина не може подолати залежність від батьків або оточення, не в змозі реалізувати свій потенціал і розвиватися. Це позначається на її соціальних зв'язках, які здебільшого носять формальний характер, заснований на вигоді, а не на взаємоповазі та розумінні. Людина, яка не володіє життєстійкістю, має труднощі з прийняттям невдач, не вчиться на своїх помилках. Відсутність здатності до життєстійкості веде до пасивного ставлення до труднощів: така людина не шукає способів вирішення проблем, а більше намагається уникати їх. Для уникнення вирішення проблем вона може застосовувати різні захисні стратегії, як усвідомлено, так і на підсвідомому рівні. В результаті цього регресивного підходу до труднощів втрачається здатність здобувати нові знання і досвід.

Отже, життєстійкість є багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона забезпечує здатність людини адаптуватися до стресових та кризових ситуацій, допомагаючи їй ефективно функціонувати та використовувати труднощі для особистісного розвитку. Історичний розвиток концепції від теорії стресу до позитивної психології дозволив більш глибоко зрозуміти механізми життєстійкості та методи її розвитку, що є ключовими аспектами у дослідженнях молоді в кризових умовах життя.

1.2. Підходи до визначення поняття «смысл життя» та «смысложитєві орієнтації»

Питання про сенс життя належить до основоположних у філософії та психології. Філософські підходи до цього питання формувалися протягом століть, починаючи з античних мислителів. Наприклад, для Платона та Арістотеля сенс життя пов'язувався з прагненням до ідеалу та доброчесності. Для Платона сенс життя — це наближення до вищих ідей і пізнання світу

через розум, тоді як Арістотель вважав, що досягнення "евдемонії" (щастя, гармонії) є кінцевою метою людського життя. Ця ідея стала основою для багатьох сучасних підходів у психології [16].

Філософи ХХ століття також активно досліджували цю тему. У роботах екзистенціалістів, таких як Ж.-П. Сартр і А. Камю, сенс життя розглядається через призму індивідуального вибору і свободи. Згідно з Ж. П. Сартром, сенс життя не є даним від природи чи Бога, а створюється самим індивідом через його вибори та дії. А. Камю, своєю чергою, розглядає сенс життя в умовах абсурдності людського існування, підкреслюючи, що людина сама має знайти або створити сенс, навіть в умовах, коли об'єктивної відповіді на це питання немає [19, 47].

Вперше поняття «смысл» у психології розглянув З. Фрейд. Попри те, що він увів це поняття, згодом відмовився від його використання, пояснюючи це тим, що згідно з його психоаналітичною теорією поведінка людини детермінована біологічними чинниками, а смысл лише маскує справжні причини дій [27]. Однак, поняття смыслу продовжило розвиватися в працях багатьох представників різних психологічних шкіл.

К. Г. Юнг, відомий послідовник психоаналітичної школи, хоча й не виділяв поняття смыслу окремо, зробив його центральним у своїх дослідженнях. Він трактував «смысл» як завдання, яке людина вирішує в процесі індивідуалізації та саморозвитку. Архетипи, які Юнг вважав витоками осмисленості життя, сприяють формуванню смыслу, хоча самі по собі вони не є його джерелом. Архетипи впливають на сприйняття подій, визначаючи потенційні форми їхнього осмислення [32].

Американські психологи Дж. Атвуд і Р. Столороу, представники сучасного психоаналізу, у своїй теорії психоаналітичної феноменології розглядали «смысл» як структурний елемент внутрішнього досвіду. Вони наголошували, що вся психічна діяльність людини підпорядковується цьому структуруванню [15].

А. Адлер, засновник аналітичної глибинної психології, трактував «смысл» у нерозривному зв'язку з людиною. Він вважав, що кожна дія людини має мету, яка є інтеграцією минулого, теперішнього й майбутнього. Адлер розробив концепцію фіктивного фіналізму, згідно з якою цілі, що спрямовують життя людини, формуються у дитинстві та визначають її стиль життя. Осмисленість життя та гармонійний розвиток особистості, за Адлером, залежать від «соціального інтересу» — спрямованості фіктивної цілі на співпрацю в основних сферах життя: діяльності, любові та міжособистісних стосунках [4].

Адлер заклав основу гуманістичної психології, яка на той час ще не відповідала запитам суспільства. Лише згодом, під впливом глобальних потрясінь, таких як Велика депресія та Друга світова війна, суспільство почало усвідомлювати потребу в пошуках сенсу життя.

В. Франкл підкреслював, що сенс життя є ключовим фактором психічного здоров'я людини та її здатності переживати складні життєві ситуації. Згідно з його концепцією, пошук сенсу є основною мотиваційною силою для людини, а втрата сенсу життя може призвести до екзистенційної кризи або депресії [25].

Віктор Франкл будував свою концепцію, виходячи з протилежності смислу - смисловтраті. Він вважав, що для психологічного здоров'я людині необхідно мати віру в сенс своїх дій і вчинків. У його теорії рушійною силою людської поведінки є пошук і реалізація сенсу власного життя. Франкл виділяв у структурі особистості особливий «ноетичний стан», що виконує функцію резервуару смислів.

Сенс, за його переконанням, є мінливим і залежить як від конкретної людини, так і від ситуації, в якій вона перебуває. Франкл акцентував увагу на тому, що «смысл» слід розглядати конкретно: сенс життя певної особистості в певний момент її існування. Оскільки сенс є унікальним і неповторним для кожної людини, Франкл пропонував такі принципи його реалізації: прийняти себе, бути собою, розчинитися в коханні, вірити та належати [25].

Осмисленість життя стає можливою лише тоді, коли людина завершує пошук свого «смыслу» і реалізує його. Водночас фрустрація цієї потреби може призвести до розвитку неврозів. Для лікування подібних станів Франкл розробив метод логотерапії, заснований на відповідальності. Її головний постулат полягає в тому, що людина за будь-яких обставин здатна обрати осмилену позицію.

Психологічний підхід до сенсу життя також включає когнітивні та емоційні аспекти, які впливають на здатність людини знаходити або створювати сенс. Наприклад, позитивна психологія, заснована М. Селігманом, акцентує увагу на важливості цінностей, особистісного розвитку та емоційного благополуччя у формуванні смислових орієнтацій людини. Сенс життя відіграє важливу роль у життєдіяльності людини, оскільки він визначає її мотивацію, напрямок діяльності та відчуття гармонії з собою та оточуючим світом. В. Франкл наголошував, що людина здатна переносити навіть найважчі життєві випробування, якщо вона бачить у них сенс. Це особливо важливо в умовах криз та стресових ситуацій, коли відчуття сенсу життя допомагає мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів [48].

Засновник гуманістичної психології А. Маслоу вбачав сенс життя у самоактуалізації. Він вважав, що прагнення до особистісних цілей робить життя осмисленим. У своїй теорії потреб Маслоу запропонував їх ієрархію: базові фізіологічні потреби; соціальні — безпека, приналежність, любов і повага; духовні — пізнання, визнання, естетичні потреби та самовираження (реалізація потенціалу)[8].

Базові потреби не виступають ані смыслом життя, ані життєвим орієнтиром. Натомість самоактуалізація, за Маслоу, є тим потенціалом, до реалізації якого людина має прагнути. Задоволення всіх потреб посилює прагнення до самоактуалізації, а наповненість буття досягається через розкриття власного потенціалу: «ти повинен виконати своє призначення». Вищі потреби розвиваються тільки за умови задоволення нижчих. Однак,

досягнувши самоактуалізації, людина може ігнорувати базові потреби, адже сенс її життя лишається незмінним [8].

Маслоу також визначив риси самоактуалізованої особистості: повага до себе й інших, доброзичливість і терпимість, інтерес до світу, а також прагнення до самопізнання.

У когнітивній психології, зокрема в теорії особистісних смислів Дж. Келлі, поняття «смысл» розглядається через прогнозування дій у відношенні до певної події та висновки, що лежать в основі цих прогнозів. Смысл подій сприймається як суб'єктивний і відображає індивідуальні проєкції людини на навколишній світ. Тому осмысленість життя тісно пов'язана з умінням використовувати досвід минулого для побудови перспектив на майбутнє [33].

Учні Дж. Келлі, представники англійської школи когнітивної психології Л. Томас і Ш. Харрі-Аугстайн, розробили концепцію «самонавчуваної» особистості в контексті психолого-педагогічних досліджень. Вони стверджують, що самопізнання є процесом інтерпретації «смыслів», які можна передавати або обмінювати, оскільки ці смысли є частиною більш широкої системи. Пошук смыслів є невід'ємною частиною людської природи, хоча ці смысли можуть бути як неусвідомленими, так і невербальними. Смыслові системи взаємодіють без обмежень у процесі міжособистісної взаємодії, тоді як культурні об'єкти є спробами виразити ці смысли [10].

Багато сучасних досліджень підтверджують зв'язок між відчуттям сенсу життя та психологічним благополуччям людини. Люди, які мають чіткі смыслові орієнтації, зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності життям, емоційної стабільності та стресостійкості. Смысл життя також є важливим елементом особистісного зростання та самореалізації.

Смыслові орієнтації — це один із ключових компонентів особистості, що визначає її відношення до життя, майбутнього та власних цілей. Вони формуються на основі ціннісних уявлень, особистого досвіду та внутрішніх переконань. Смыслові орієнтації являють собою основний

стрижень переконань людини, її принципів, цілей, який є імпульсом, поштовхом всієї життєдіяльності, незалежно від світоглядних установок. Смислжиттєвий вибір – це стратегічна лінія, що проходить крізь все життя людини [2].

Відомий психолог В. Франкл розглядає смислоттєві орієнтації як особистісну систему значень, що допомагає людині інтерпретувати життєві події та робити свідомі вибори. Згідно з його моделлю, сенс життя є не тільки індивідуальним переживанням, але й включає в себе соціальний контекст, у якому живе людина. В. Франкл також виділяв кілька типів смислових орієнтацій: деякі люди знаходять сенс життя в особистих досягненнях, інші — у стосунках або служінні іншим людям, а треті — у творчості та самореалізації. Кожен із цих типів орієнтацій може допомагати людині в різних життєвих ситуаціях [25].

Смислжиттєві орієнтації тісно пов'язані з іншими психологічними конструктами, такими як мотивація, цінності та самооцінка. Мотивація, як і смислоттєві орієнтації, відображає внутрішні потреби людини та спрямовує її поведінку на досягнення певних цілей. Люди з чіткими смисловими орієнтаціями зазвичай мають більш сильну внутрішню мотивацію та стійкість перед зовнішніми викликами.

Цінності, в свою чергу, визначають, які аспекти життя людина вважає важливими. Відповідність між смислоттєвими орієнтаціями та цінностями створює відчуття гармонії та цілеспрямованості. Висока самооцінка також є показником здорових смислоттєвих орієнтацій, оскільки вона дозволяє людині відчувати свою значущість та компетентність у реалізації своїх цілей.

Смислжиттєві орієнтації тісно пов'язані з життєстійкістю, оскільки саме через пошук і реалізацію сенсу життя людина здатна ефективно справлятися з труднощами. В. Франкл наголошував, що смислові орієнтації відіграють центральну роль у подоланні стресу та кризи. Людина, яка знаходить сенс у своїх стражданнях, здатна їх переносити набагато легше та використовувати як ресурс для подальшого розвитку [25].

Сучасні дослідження підтверджують цей зв'язок. Згідно з роботою М. Селігмана, люди з чітко сформованими смисловими орієнтаціями демонструють вищий рівень життестійкості, оскільки вони сприймають труднощі як тимчасові або такі, що можуть бути подолані, завдяки внутрішнім ресурсам та підтримці значущих інших [49].

Багато досліджень показують, що наявність сенсу життя позитивно корелює з життестійкістю. Наприклад, дослідження, проведені серед жертв природних катастроф, показали, що ті, хто мав чіткі смисложиттєві орієнтації, швидше відновлювалися після травматичних подій та демонстрували вищий рівень психічного здоров'я.

Крім того, у молоді, яка переживає вікові кризи та соціальні труднощі, наявність чітких смислових орієнтацій допомагає не тільки адаптуватися до викликів, але й досягати особистісного зростання в умовах кризи.

Отже, смисложиттєві орієнтації — це не лише центральний компонент особистості, але й важливий фактор життестійкості. Вони допомагають людині знаходити сенс у важких ситуаціях, мобілізуючи її ресурси для подолання життєвих викликів. Взаємозв'язок між смисловими орієнтаціями та життестійкістю є ключовим для розуміння того, як людина переживає стрес та кризи.

1.3. Психологічні особливості розвитку смислової сфери молоді

Юнацький період — це один із найважливіших етапів формування особистості, під час якого відбувається активний розвиток самосвідомості, життєвих цінностей та сенсових орієнтацій. У цей час молоді люди стикаються з низкою психологічних викликів і криз, які впливають на їхню життестійкість. Вікові кризи в молодості є закономірними етапами розвитку, що супроводжуються необхідністю вирішення нових завдань та інтеграції соціального досвіду у власну особистісну структуру [3].

Юнацький вік – це час інтенсивних змін, коли формується особистість, розширюються пізнавальні можливості та відбувається активний пошук свого місця в житті. Цей період характеризується особливою психологічною наповненістю, яка пов'язана з розвитком самосвідомості, інтелектуальним дозріванням та формуванням цінностей.

Одним із ключових завдань юнацтва є самовизначення – усвідомлення своїх можливостей, талантів і бажань, а також визначення своєї ролі в суспільстві. Цей процес супроводжується пошуком ідентичності, коли підлітки експериментують з різними ролями та образами, намагаючись зрозуміти, ким вони хочуть бути.

Соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні особистості юнака. З одного боку, суспільство пропонує молодим людям різноманітні можливості для самореалізації, але з іншого – може створювати певні обмеження та очікування. Багато юнаків відчують конфлікт між бажанням бути індивідуальними та необхідністю відповідати соціальним нормам. Цей конфлікт може призводити до приєднання до неформальних субкультур, які пропонують альтернативний спосіб життя та систему цінностей [17].

Смисложиттєві орієнтації, як зазначають багато сучасних дослідників, є багатофункціональною системою, що допомагає регулювати поведінку, визначати життєві пріоритети та забезпечувати інтеграцію особистості з навколишнім світом. Наприклад, роботи українських вчених, зокрема О. М. Гриньової, вказують на необхідність вивчення смисложиттєвих орієнтацій у їхній єдності з іншими аспектами особистісного розвитку. Це дозволяє простежити, як смислові уявлення впливають на формування життєвих стратегій та їх реалізацію [10].

Юність є періодом, коли молода людина починає усвідомлювати глибші сенси своєї діяльності й існування. Це підтверджується результатами досліджень Л. Хоффман, яка відзначає, що студенти вищих навчальних закладів переживають інтенсивні процеси осмислення своїх цілей, часто переглядаючи життєві пріоритети. З її слів, гармонійний розвиток смислової

сфери молоді значною мірою залежить від взаємодії особистісних цінностей, соціального контексту та індивідуальної життєвої активності [31].

Дослідження західних науковців, таких як Р. Еммонс і Л. Кінг, наголошують на значенні внутрішньої мотивації при формуванні життєвих цілей. Їхні праці свідчать, що молоді люди, які орієнтовані на довгострокові цілі, частіше демонструють високий рівень задоволеності життям і менше схильні до негативного впливу стресу. Це підкреслює важливість розуміння того, як саме внутрішні цінності молоді визначають їхнє відчуття смислу [24].

Важливий внесок у розуміння формування смислової сфери молоді зробила Г. Міллер, яка вивчала вплив духовності та релігійної активності на психологічний розвиток студентів. Її дослідження показують, що молоді люди, які залучені до духовних практик, відчувають більше задоволення життям і менше схильні до депресивних станів. Водночас розвиток смислової сфери у таких осіб тісно пов'язаний із почуттям цінності свого існування [44].

Психологічні дослідження показують, що соціальне середовище має великий вплив на розвиток смислової сфери молоді. Зокрема, Г. Б'юхнер стверджує, що підтримка близького оточення сприяє формуванню стійких смислових орієнтацій. Натомість відсутність підтримки може створити умови для екзистенційних криз і порушення цілісності життєвих цінностей [57].

Актуальним напрямом досліджень є вплив цифрових технологій на смислову сферу молоді. Дослідження Дж. Лоуренс свідчать, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до поверхневого розуміння себе та своїх життєвих цілей, хоча за умови відповідального використання технології можуть стати джерелом натхнення та розширення світогляду [21].

Особливої уваги заслуговують також дослідження особистісних цінностей і їхньої ролі у формуванні смислової сфери. Наприклад, Дж. Гартнер підкреслює, що системний підхід до формування життєвих орієнтацій студентів, який включає освітні програми з розвитку

рефлексивного мислення, має позитивний вплив на формування у них ціннісно-смислової зрілості [7].

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку виділяє кризу ідентичності як центральний аспект юнацького періоду. У цей час молоді люди стикаються з необхідністю визначити свої життєві цілі, вибрати професійний шлях, а також формувати власну соціальну ідентичність. Невизначеність у цих питаннях може стати джерелом тривоги, стресу та внутрішніх конфліктів, що знижують рівень життєстійкості. З іншого боку, успішне подолання цих криз сприяє формуванню стабільної ідентичності та збільшенню життєстійкості [13].

Важливим аспектом вікових криз є їхній вплив на розвиток самостійності та відповідальності. Відчуття відповідальності за своє майбутнє стає центральним питанням для молоді, оскільки вони все більше залежать від власних рішень та дій. Невизначеність у майбутньому, соціальний тиск та постійна зміна соціальних ролей можуть значно впливати на рівень життєстійкості.

Сучасна молодь стикається з різноманітними очікуваннями від суспільства, які можуть впливати на їхній емоційний та психологічний стан. Соціальні ролі, що накладаються на молодих людей, можуть бути різними: студент, працівник, партнер у романтичних стосунках, член сім'ї тощо. Кожна з цих ролей має свої очікування та вимоги, що формують життєві виклики для молоді.

Молодь часто стикається з високими очікуваннями з боку сім'ї та суспільства стосовно досягнень у навчанні, кар'єрі та особистому житті. Такий соціальний тиск може викликати відчуття тривоги та стресу, оскільки молоді люди намагаються відповідати цим очікуванням, навіть коли вони суперечать їхнім внутрішнім потребам та бажанням. Наприклад, соціальні норми можуть визначати, що молодь повинна досягти певного рівня освіти або отримати стабільну роботу до певного віку, що може викликати почуття невпевненості у своїх можливостях у разі відсутності успіху.

Зміна ролей також є важливим фактором, що впливає на життєстійкість. Перехід від одного соціального статусу до іншого (наприклад, від студента до професіонала, від самотньої людини до партнера в шлюбі) вимагає адаптації до нових обов'язків та очікувань. Непідготовленість до цих змін може призводити до кризи адаптації, що відображається на рівні життєстійкості. Проте, якщо молодь знаходить підтримку з боку близьких або соціального оточення, вона здатна успішно подолати ці труднощі.

Молодь є однією з найуразливіших категорій населення в умовах сучасних криз, таких як економічні труднощі, соціальна нестабільність, глобальні зміни, збройні конфлікти тощо. Специфіка переживання криз молоддю полягає у тому, що цей етап життя збігається з формуванням особистісної ідентичності та професійного становлення, що посилює стресові фактори та впливає на психологічне благополуччя.

Відомий дослідник молоді К. Герген зазначає, що глобалізація та розвиток інформаційних технологій значно змінили соціальні умови для сучасної молоді. Молоді люди нині стикаються з новими викликами, пов'язаними з адаптацією до швидких змін у суспільстві, що часто викликає відчуття нестабільності та невпевненості у майбутньому. Ці виклики можуть спричинити психологічну втому, тривожність та навіть депресію [28].

Економічна криза також особливо гостро вражає молодь, оскільки вона є групою, яка тільки починає свій шлях на ринку праці. Нестабільність зайнятості, труднощі з пошуком роботи, недостатній рівень заробітку — всі ці фактори негативно впливають на самооцінку та життєстійкість молоді. Крім того, проблеми в економічній сфері часто призводять до затримки соціальних процесів, таких як одруження або народження дітей, що також впливає на рівень задоволення життям.

Окрім того, кризи, пов'язані зі змінами в особистому житті (наприклад, розлучення батьків, втрата близьких або проблеми зі здоров'ям), також значно впливають на молодих людей, оскільки вони ще не мають достатньо

сформованих механізмів подолання таких стресових подій. Недостатня емоційна зрілість та брак життєвого досвіду ускладнюють процес адаптації до цих кризових ситуацій.

Повномасштабна війна, яка розпочалася в Україні 24 лютого 2022 року, стала визначальним фактором, що суттєво впливає на психологічний стан та життєстійкість української молоді. Військові дії, постійні загрози життю, руйнування інфраструктури, втрати рідних та друзів, а також вимушене переселення мільйонів людей створюють надзвичайно важкі умови для формування психологічної стійкості молодих людей.

Молодь в умовах війни стикається не лише з класичними віковими кризами, описаними Е. Еріксоном, але й з додатковими стресовими факторами, такими як втрата почуття безпеки, вимушена міграція та необхідність швидкої адаптації до нових реалій. У цих умовах невизначеність майбутнього, що вже була характерною для цього вікового етапу, набуває ще більшого масштабу через неможливість планувати та здійснювати звичні для мирного життя кроки (наприклад, навчання, робота, соціальні відносини). Це суттєво впливає на загальний рівень життєстійкості та здатність молоді адаптуватися до постійних змін і криз [8].

Військові дії також посилюють вже існуючі соціальні ролі та очікування щодо молоді. Багато молодих людей у віці 18-25 років були залучені до армії або добровольчих формувань, що суттєво змінило їхнє уявлення про власну ідентичність. Вони опинилися в умовах, де їхня особистісна та професійна ідентичність стикається з важким вибором: навчання і кар'єра або активна участь у війні, яка часто пов'язана з ризиком для життя. Це значно ускладнює психологічне благополуччя та адаптацію молоді до умов життя під час війни.

Соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів для молоді у подоланні криз. Емпіричні дослідження показують, що наявність підтримки з боку родини, друзів та соціальних інституцій суттєво підвищує рівень життєстійкості молодих людей. За словами соціального психолога Дж.

Гросса, підтримка близьких людей допомагає знизити рівень тривоги та стресу, створюючи відчуття безпеки та стабільності [30].

Соціальна підтримка може бути різних видів: емоційна, інформаційна, матеріальна або інструментальна. Емоційна підтримка включає в себе турботу, співчуття та розуміння з боку близьких людей, що допомагає молодим людям зберігати позитивний настрій та не втрачати мотивацію. Інформаційна підтримка включає надання корисної інформації та порад, які можуть допомогти молоді приймати важливі рішення у складних життєвих ситуаціях. Інструментальна підтримка стосується конкретної допомоги, наприклад, у вирішенні побутових або фінансових проблем.

Роль державних інституцій у наданні соціальної підтримки також є важливою. Програми з надання психологічної допомоги, підтримка молодіжних ініціатив та проєктів, освітні програми та заходи з профілактики стресу та тривожних станів можуть значно допомогти молоді подолати труднощі та зберегти психологічне здоров'я.

Підсумовуючи, сучасна молодь стикається з особливими труднощами в умовах криз, які впливають на їхню життєстійкість. Війна 2022 року суттєво змінила психологічний ландшафт для молоді України. Умови війни вимагають від молодих людей швидкої адаптації до нових реалій, одночасно ставлячи перед ними значні психологічні виклики. Соціальна підтримка, а також здатність молоді знаходити нові життєві цінності та сенси в умовах кризи, є важливими факторами у збереженні та зміцненні їхньої життєстійкості. Сміслова сфера молоді розвивається під впливом багатьох факторів, включаючи внутрішні переконання, соціальне оточення та культурний контекст. Розуміння цих аспектів є важливим для побудови програм підтримки молоді, які сприяють їхньому гармонійному розвитку, усвідомленню життєвих цілей і реалізації свого потенціалу.

Отже, молодіжний період характеризується значною кількістю психологічних викликів, які пов'язані як з віковими кризами, так і з соціальними ролями та очікуваннями. Сучасна молодь стикається з

особливими труднощами в умовах криз, які впливають на їхню життєстійкість. Війна 2022 року суттєво змінила психологічний ландшафт для молоді України. Умови війни вимагають від молодих людей швидкої адаптації до нових реалій, одночасно ставлячи перед ними значні психологічні виклики. Соціальна підтримка, а також здатність молоді знаходити нові життєві цінності та сенси в умовах кризи, є важливими факторами у збереженні та зміцненні їхньої життєстійкості.

Висновок до розділу 1

Розглянутий у першому розділі теоретичний підхід до життестійкості та смисложиттєвих орієнтацій дає глибоке розуміння психологічних механізмів, які забезпечують стійкість особистості в умовах стресу та криз. Життестійкість, як комплексна здатність людини адаптуватися та розвиватися у складних обставинах, включає кілька ключових компонентів, таких як залученість, контроль та прийняття ризику. Вони взаємопов'язані та утворюють стійку систему переконань, яка допомагає людині ефективно функціонувати в стресових умовах і досягати особистісного розвитку.

Дослідження життестійкості з різних точок зору, таких як когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий аспекти, свідчить про її багатовимірність. Погляд таких науковців, як С. Кобейса, С. Мадді, М. Селігман, та Е. Фромм, показує різні перспективи розуміння цього феномену, але всі вони акцентують на можливості її розвитку через особисті та соціальні ресурси. Це свідчить про те, що життестійкість не є статичною рисою, а динамічною якістю, яку можна свідомо розвивати протягом життя.

Смисложиттєві орієнтації також відіграють важливу роль у формуванні стійкості особистості. Вони визначають не лише особисті цінності та цілі, але й допомагають людині знаходити сенс у подоланні труднощів. За допомогою смисложиттєвих орієнтацій людина здатна мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, що є основою її психологічної стійкості. Роботи таких науковців, як В. Франкл та М. Селігман, підкреслюють, що сенс життя є одним із ключових факторів для подолання екзистенційних криз та збереження психічного благополуччя. В. Франкл вважав, що віднайдення сенсу допомагає людині переживати навіть найскладніші випробування, тоді як Селігман наголошує на важливості позитивної психології та розвитку внутрішніх ресурсів для досягнення життєвої стійкості та благополуччя.

Отже, життєстійкість та смисложиттєві орієнтації є взаємопов'язаними конструкціями, які разом формують базу для психологічного благополуччя та ефективного функціонування людини у складних життєвих умовах. У контексті дослідження молоді ці поняття стають особливо важливими, оскільки саме у цьому віці формуються основні стратегії поведінки в кризових ситуаціях і закладаються цінності, які впливають на життєвий шлях людини. Розвиток життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій у молодих людей може стати ключовим фактором у забезпеченні їхнього психічного здоров'я та особистісного зростання.

Розділ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗИСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

2.1 Характеристика вибірки та етапів дослідження

Емпіричне дослідження на тему «Смисложиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя» було проведено на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів 1-4 курсів різних факультетів. Дослідження мало на меті виявити смисложиттєві орієнтації та їх вплив на життєстійкість молоді у період соціальних і особистісних кризових обставин, що є актуальним для сучасного українського суспільства, особливо з урахуванням складних соціально-політичних умов.

Загальна кількість учасників дослідження склала 64 особи. Учасники були залучені з різних факультетів Донецького національного університету імені Василя Стуса, що дозволило забезпечити різноманітність та репрезентативність вибірки. Досліджувані представляли різні спеціальності та напрямки підготовки, що сприяло отриманню комплексних і об'єктивних даних щодо смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості в умовах кризових ситуацій. Така структура вибірки дає можливість узагальнити результати дослідження і виявити загальні тенденції, властиві студентській молоді в умовах нестабільного соціального середовища.

Середній вік учасників становив 20 ± 2 роки, що відповідає періоду юнацького віку згідно із загальноприйнятими психологічними концепціями. Цей період характеризується активним формуванням життєвих цінностей, смисложиттєвих орієнтацій і становленням ідентичності, що робить вибірку особливо релевантною для дослідження зазначеної тематики. Молодь цього віку перебуває на етапі інтенсивного психологічного розвитку, пошуку сенсів, визначення майбутнього життєвого шляху, що в умовах кризових

обставин може сприяти як загартуванню особистісної життєстійкості, так і загостренню певних внутрішніх конфліктів.

Дослідження проводилося у дистанційній формі, що є адаптованою методикою з огляду на обмеження, пов'язані з соціальними та політичними умовами. Такий формат збору даних мав кілька важливих переваг. По-перше, дистанційна форма дозволила залучити широку аудиторію респондентів незалежно від їх фізичного місця знаходження, що підвищило рівень участі студентів різних курсів та спеціальностей. По-друге, цей формат забезпечив анонімність і зменшив потенційні психологічні бар'єри, які могли виникнути в разі особистої участі у дослідженні, особливо у випадку обговорення таких чутливих тем, як життєві кризи та смисли життя.

На початку дослідження всіх учасників було детально поінформовано про його мету, завдання, а також особливості проведення. Учасники отримали роз'яснення щодо наукової значущості проєкту, а також були проінформовані про те, що їхні відповіді будуть оброблені конфіденційно і використовуватимуться виключно в наукових цілях. Такий підхід відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень та забезпечує добровільну і свідому згоду респондентів на участь у дослідженні.

Усі учасники дали згоду на участь, що підтверджує добровільний характер їхньої участі. Дотримання етичних норм та принципів конфіденційності дозволило створити умови для об'єктивного збору даних, адже учасники мали можливість висловлювати свої погляди без остраху перед можливими негативними наслідками.

Таким чином, вибірка даного дослідження була структурована таким чином, щоб максимально охопити різноманітні аспекти студентської молоді, яка знаходиться у періоді активного формування життєвих орієнтирів. Вікова та соціальна однорідність вибірки дозволяє зробити висновки щодо загальних тенденцій у розвитку смисложиттєвих орієнтацій в умовах кризи, тоді як різноманітність за напрямками підготовки надає можливість дослідити специфічні відмінності залежно від освітньої сфери.

Процес збору емпіричних даних у рамках дослідження смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості молоді був побудований на застосуванні комплексу психодіагностичних методик, адаптованих для українських реалій.

Важливою складовою процесу було роз'яснення учасникам дослідження того, що їхні відповіді залишаються анонімними, а зібрані дані будуть використовуватися виключно в наукових цілях. Після отримання інформованої згоди від респондентів було проведено опитування за допомогою трьох стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих для української вибірки.

Дослідження на тему «Смисложиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя» включало кілька етапів, які послідовно забезпечували досягнення його мети.

1. **Теоретичний етап.** На цьому етапі було визначено основні теоретичні засади дослідження. Увага зосереджувалася на обґрунтуванні актуальності теми, формулюванні мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження. Було уточнено ключові поняття, такі як «смисложиттєві орієнтації», «життєстійкість» і «кризові умови життя». Цей етап передбачав аналіз робіт таких авторів, як В. Франкл, А. Маслоу, А. Ленглі, К. Роджерс, Р. Лазарус, С. Фолкман та інших, що дозволило сформулювати основні теоретичні засади дослідження. Гіпотеза дослідження слугувала орієнтиром у виборі методик та подальшій побудові стратегії аналізу. Цей етап включав огляд наукової літератури, що дозволило виявити прогалини в знаннях та обґрунтувати необхідність емпіричного дослідження. Теоретичний етап дослідження тривав упродовж зими та весни 2024 року (січень – травень) і охоплював аналіз наукової літератури, уточнення ключових понять, формулювання мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження, а також обґрунтування актуальності теми.

2. **Емпіричний етап.** На цьому етапі здійснювався збір даних із використанням психодіагностичних методик. Для аналізу смисложиттєвих

орієнтацій застосовувалася методика «Цілі життя» (Д. Крамбо, Л. Махолик), життєстійкість оцінювалася за допомогою тесту життєстійкості (С. Мадді), а самеоцінка — за шкалою загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем). Крім того, для аналізу впливу кризових подій використовувався «Перелік життєвих подій» (LEC-5). Учасниками дослідження були студенти віком 18–22 роки. Це дозволило зосередитися саме на молодіжній аудиторії, що стикається з кризами становлення. Емпіричний етап мав на меті встановлення зв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю та пережитими кризовими подіями.

3. Аналітичний етап. Отримані дані було ретельно оброблено та проаналізовано. Здійснювалася перевірка на коректність та повноту, після чого дані піддавалися статистичному аналізу. Результати допомогли виявити закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Інтерпретація результатів включала кількісний і якісний аналіз, що дало змогу не лише підтвердити або спростувати гіпотезу, а й зрозуміти глибинні причини досліджуваних феноменів. Цей етап сприяв формуванню висновків, що стали основою для практичних рекомендацій.

4. Розробка корекційно-розвивальної програми. На основі отриманих результатів дослідження було створено програму «Розвиток життєстійкості молоді», яка спрямована на підвищення здатності студентів справлятися зі стресовими ситуаціями та зміцнення їхніх смисложиттєвих орієнтацій. Метою програми стало формування у молоді навичок адаптації до змін, ефективного подолання труднощів та стійкості до стресу. Особлива увага приділялася розвитку позитивного мислення, впевненості в собі та здатності до саморегуляції.

Програма була орієнтована на студентів віком 18–22 років, враховуючи їхні особливості психоемоційного розвитку та актуальні потреби.

Методи, використані в програмі, включали різноманітні інтерактивні підходи:

- Елементи тренінгів: проводилися заняття, спрямовані на формування життєстійкості, розуміння власних цінностей і пріоритетів, а також удосконалення міжособистісних навичок.
- Інтерактивні заняття: через практичні вправи та обговорення учасники навчалися аналізувати свої емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та розробляти стратегії позитивної адаптації.
- Рольові ігри: дозволяли студентам змодельовати складні життєві ситуації та відпрацювати навички ефективного реагування на них.
- Групові дискусії: створювали простір для обміну досвідом, формування підтримки в групі та отримання зворотного зв'язку.

Ключовим аспектом програми стало врахування результатів емпіричного аналізу. Зокрема, виявлені чинники, що впливають на життєстійкість, було інтегровано в структуру занять. Наприклад, увага приділялася роботі зі смисложиттєвими орієнтаціями учасників через вправи на визначення особистих цілей і пошук ресурсів для їх досягнення.

Учасники також освоювали техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, методи медитації, елементи когнітивно-поведінкової терапії (для зміни негативних переконань) та практики вдячності.

Таким чином, програма «Розвиток життєстійкості молоді» стала багатокomпонентною та практично орієнтованою, дозволяючи студентам отримати як теоретичні знання, так і прикладні навички для зміцнення своєї життєстійкості та успішного подолання кризових ситуацій.

5. Завершальний етап. Цей етап включав оформлення результатів дослідження, підготовку до його захисту та презентацію. Дані було систематизовано у вигляді таблиць, графіків та схем, що полегшило сприйняття ключових висновків. Захист дослідження надав можливість представити отримані результати, обговорити їх з фахівцями та отримати зворотний зв'язок. Це підсумувало роботу та підкреслило її наукову й практичну значущість.

Таким чином, кожен етап дослідження відіграв важливу роль у досягненні цілі, дозволяючи глибоко проаналізувати проблему життєстійкості молоді в кризових умовах та запропонувати ефективні рішення.



2.2 Опис методів і методик дослідження

Для всебічного дослідження життєстійкості молоді, особливо в умовах кризових ситуацій, важливо обрати такі методики, які забезпечують комплексне і глибоке розуміння того, як індивід справляється з труднощами та стресовими ситуаціями. Життєстійкість, в широкому сенсі, передбачає здатність особистості не лише витримувати стрес і кризи, але й адаптуватися до змін, розвиватися та підтримувати емоційну стабільність у складних обставинах. Водночас, життєстійкість тісно пов'язана з системою смисложиттєвих орієнтацій, тобто з тим, як людина визначає сенс свого існування, яким чином формує свої життєві цілі та вибирає стратегії для їх досягнення. Тому для вивчення цієї складної взаємодії необхідно застосовувати методики, які б не тільки оцінювали рівень стресостійкості та адаптивності, але й дозволяли виявити, як смислові орієнтації особистості впливають на її поведінкові реакції в умовах життєвих труднощів.

Однією з основних задач, яку ставить це дослідження, є вивчення того, як молодь реагує на кризові ситуації, як вона адаптується до змін і чи здатна подолати труднощі за допомогою різних психологічних механізмів. Розуміння цих аспектів дає змогу глибше аналізувати стратегії подолання стресу, а також дослідити, як смислові орієнтації формують вибір тих стратегій і способів адаптації, що застосовуються індивідом у кризових ситуаціях. Адже знання про те, як людина оцінює свої життєві цілі, наскільки чітко вона бачить сенс свого життя і наскільки здатна мобілізувати свої ресурси для подолання труднощів, дозволяє розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекції.

Методики, що були обрані для цього дослідження, забезпечують цілісне уявлення про психологічні ресурси молоді. Вони дозволяють не лише оцінити рівень стресостійкості, але й виявити, як різні аспекти смисложиттєвих орієнтацій — такі як життєві цілі, переконання та сенс існування — впливають на здатність особистості справлятися з життєвими

труднощами. Важливим аспектом є також те, що ці методики дозволяють досліджувати взаємозв'язок між зовнішніми стресовими подіями (наприклад, соціальною нестабільністю чи економічними труднощами) і внутрішніми ресурсами індивіда (зокрема, вірою у свої сили та здатністю адаптуватися до змін). Це дає можливість отримати більш точну картину того, як молодь переживає кризові моменти і чи може вона використовувати свої внутрішні ресурси для ефективної адаптації.

Крім того, ці методики дозволяють зрозуміти, як різні смислові орієнтації можуть виступати як фактори, які підтримують або, навпаки, знижують життєстійкість молодих людей. У випадку, коли особистість має чітко сформовані життєві цілі і розуміє сенс свого існування, вона, як правило, більш стійко реагує на стресові ситуації і швидше адаптується до змін. Водночас, індивіди, які не мають виразних смислових орієнтацій або відчують труднощі в пошуку сенсу, можуть мати знижений рівень стресостійкості та мати більше труднощів у подоланні кризових ситуацій.

Таким чином, вибір саме цих методик для дослідження життєстійкості молоді є обґрунтованим і важливим для того, щоб отримати багатогранне уявлення про взаємозв'язок між смисловими орієнтаціями, стресостійкістю та здатністю адаптуватися до життєвих змін. Ці інструменти дозволяють не тільки виміряти рівень життєстійкості, але й оцінити, як особистісні фактори, зокрема віра у власні сили та наявність життєвих цілей, впливають на поведінку молоді в умовах кризових ситуацій.

Методика «Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик

Методика «Цілі життя» авторів Д. Крамбо та Л. Махолика є однією з ключових для вивчення особистісних смислів та їхнього впливу на поведінку і життєві стратегії індивіда. Автори підкреслюють, що пошук і формування сенсу життя є важливим процесом, який визначає поведінку індивіда, його реакції на життєві події та здатність справлятися з труднощами [4].

Методика була створена на основі теорії прагнення до смислу та логотерапії В. Франкла (2020) з метою емпіричної перевірки кількох

основних аспектів цієї теорії, зокрема концепцій екзистенціального вакууму та ноогенних неврозів. Згідно з цими уявленнями, невдача в пошуку смислу життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум) можуть стати причиною розвитку специфічного виду душевних розладів — ноогенних неврозів, які відрізняються від традиційно описаних неврозів (Crumbaugh, & Maholick, 1964). Автори методики прагнули продемонструвати, що вона вимірює рівень «екзистенціального вакууму», згідно з термінологією Франкла. Поняття «мета в житті», яке оцінюється за допомогою методики, визначається як переживання індивідом онтологічної значущості свого існування.

Методика «Цілі життя» складається з 20 тверджень, які учасники оцінюють за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «повністю не згоден», а 5 — «повністю згоден». Методика «Цілі життя», розроблена Д. Крамбо та Л. Махолик, є інструментом для оцінки смисложиттєвих орієнтацій індивіда, що включає в себе кілька важливих шкал. Кожна з цих шкал має своє значення та дає змогу виявити різні аспекти того, як людина розуміє і переживає своє життя, а також як це впливає на її поведінку та життєві стратегії.

Шкала «Цілі в житті» виявляє наявність чи відсутність чітко визначених цілей, які дають людині смислову орієнтацію та спрямованість у майбутньому. Ця шкала оцінює, наскільки важливі для респондента довгострокові плани і чи сприяють вони осмисленості його життя. Людина з низькими показниками за цією шкалою зазвичай не має ясного уявлення про свої життєві цілі та часто орієнтується на актуальний момент або на минуле, не маючи чіткої перспективи на майбутнє. Високий бал свідчить про наявність добре сформульованих життєвих цілей, що дають людині мотивацію та прагнення досягти значущих результатів.

Шкала «Процес життя» оцінює сприйняття людиною свого життя як захоплюючого та емоційно насиченого. Вона відображає, чи є життя респондента цікавим і наповненим емоційними переживаннями, чи він

вважає, що кожен момент його життя приносить зміст і задоволення. Високий бал на цій шкалі вказує на високу емоційну насиченість життя, де особа відчуває себе живою і залученою до процесу свого існування. Низькі показники свідчать про відсутність задоволення від життєвих процесів і монотонність повсякденності.

Шкала «Результативність життя» вимірює задоволеність людини досягнутими результатами та рівнем самореалізації. Вона вказує, наскільки особистість вважає своє життя продуктивним і осмисленим, відчуваючи, що вона змогла досягти значущих результатів. Високі бали на цій шкалі можуть свідчити про те, що респондент вважає своє життя успішним, навіть якщо йому доводиться оцінювати минуле. Однак низькі бали вказують на незадоволеність власними досягненнями і відчуття, що життя не принесло належних результатів.

Шкала «Локус контролю – Я» вимірює внутрішнє відчуття людини щодо її здатності контролювати своє життя. Високі показники на цій шкалі свідчать про впевненість індивіда в тому, що він здатен визначати напрямок свого життя, приймати важливі рішення і здійснювати контроль над подіями, що відбуваються з ним. Людина, що має високі бали, часто вважає себе господарем свого життя і вірить у власну здатність впливати на обставини. Низькі бали свідчать про відчуття безсилив, коли особа відчуває, що зовнішні обставини або інші люди мають більше влади над її життям.

Шкала «Локус контролю – Життя» оцінює, наскільки людина переконана, що її життя підконтрольне її власним рішенням і вибору. Високі показники на цій шкалі означають, що респондент вірить у здатність вільно приймати рішення, самостійно впливати на ситуації та реалізовувати свої плани. Низькі бали за цією шкалою вказують на фаталізм, відчуття, що події в житті людини не підвладні її волі, і що життя веде людину, а не навпаки.

Кожна з цих шкал дозволяє глибше зрозуміти, як людина ставиться до свого життя, як вона оцінює свої можливості та досягнення і які чинники впливають на її ставлення до життєвих труднощів і досягнень. За допомогою

цих шкал можна оцінити не лише смислові орієнтації індивіда, а й визначити, які аспекти життєвого шляху потребують розвитку для підвищення життєстійкості та здатності ефективно адаптуватися до змінних обставин. Результати методики «Цілі життя» дають можливість оцінити, наскільки респонденти відчують власну відповідальність за життєві обставини, а також чи мають вони чітко сформовані життєві цілі. Високі бали за цією методикою свідчать про те, що респонденти мають чітке уявлення про сенс свого життя, здатні формулювати та досягати свої життєві цілі, а також відчують контроль над подіями власного життя.

Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Методика «Тест життєстійкості», розроблена С. Мадді, призначена для оцінки рівня життєстійкості особистості. Життєстійкість розглядається як здатність людини зберігати психологічну стійкість, здатність протистояти стресам і труднощам, а також успішно адаптуватися до змінних або кризових умов життя [26].

Методика складається з 45 тверджень. Цей тест оцінює три основні компоненти життєстійкості, які формують ключові аспекти особистості, здатної ефективно долати стресові ситуації і кризи. Вони поділяються на три основні шкали: залученість, контроль та прийняття ризику. Кожна з цих шкал допомагає визначити, як індивід реагує на життєві виклики, його рівень адаптивності та готовність до змін.

Шкала залученості. Ця шкала оцінює ступінь активної участі людини в життєвих процесах та її здатність брати на себе ініціативу, проявляти зацікавленість у житті, а також готовність зустрічатися з викликами. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що індивід активно залучений у власне життя, відчуває себе частиною значущих процесів і має потребу у нових переживаннях та емоціях. Людина з високим рівнем залученості схильна до активної участі в суспільному та професійному житті, що сприяє її розвитку та зміцненню психологічної стійкості.

Низький бал на шкалі залученості вказує на те, що людина може почувати себе відірваною від подій, не зацікавленою в оточуючому середовищі або уникати труднощів. Така особа може мати схильність до ізоляції або відчувати відчуження від соціальних чи професійних зв'язків, що знижує її здатність справлятися з труднощами і стресом.

Шкала контролю вимірює рівень переконання людини в її здатності контролювати та управляти життєвими ситуаціями, а також впливати на події, що відбуваються. Високі результати за цією шкалою свідчать про те, що людина має високий рівень впевненості в своїх силах, вважає, що її дії мають значення і можуть змінити події на краще. Така особа відчуває свою відповідальність за життєві обставини, готова активно впливати на ситуацію, приймати рішення та досягати цілей.

Низький бал за цією шкалою може вказувати на відчуття безпорадності або віру в те, що життя визначається випадковістю або зовнішніми обставинами. Людина може мати труднощі з прийняттям рішень або відчувати, що її дії не мають значного впливу на результат. Така особа може схильна до депресії, тривоги та інших психічних труднощів, що пов'язані з відсутністю контролю над власним життям.

Шкала прийняття ризику. Шкала прийняття ризику оцінює готовність особистості зустрічатися з невизначеністю, відкритістю до нових можливостей та готовністю брати на себе ризик, що виникає в процесі змін. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина сприймає зміни як можливість для розвитку і готова до нових досвідів навіть тоді, коли результат невідомий або ризикований. Люди, які набирають високі бали, мають здатність позитивно сприймати кризові ситуації як шанс для особистісного зростання.

Зниження оцінки на шкалі прийняття ризику може вказувати на обережність, страх перед змінами або занадто сильний контроль за власним життям. Такі особи часто уникають нових можливостей або складних

ситуацій, що, в свою чергу, може обмежити їх здатність адаптуватися до нових умов або розвиватися в умовах невизначеності.

Кожен пункт методики передбачає вибір між варіантами відповідей, що дозволяє оцінити ступінь вираженості кожної з характеристик життестійкості. Високі показники за даною методикою свідчать про те, що респонденти здатні ефективно справлятися з життєвими труднощами, підтримувати позитивне ставлення до життя навіть у кризових умовах, а також демонструють високий рівень адаптивності до змін.

Методика «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, адаптація В. Ромека)

Методика «Шкала загальної самоефективності» була розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом для оцінки рівня загальної самоефективності, що відображає віру індивіда у свої здатності досягти успіху в різних життєвих ситуаціях. Вона була адаптована для української вибірки В. Ромеком і є важливим інструментом для вивчення життестійкості, оскільки віра у власні сили безпосередньо впливає на здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями [16].

Методика складається з 10 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою, де 1 означає «зовсім не згоден», а 4 – «повністю згоден». Ці твердження спрямовані на оцінку впевненості респондентів у своїх силах, їх здатності успішно вирішувати проблеми, а також здатності долати труднощі, що виникають у процесі життєдіяльності.

Методика "Шкала загальної самоефективності" оцінює рівень віри особистості у свої здатності досягати успіху в різноманітних життєвих ситуаціях. Результати за цією шкалою можуть бути інтерпретовані за наступною шкалою балів:

19 балів і менше — низька самоефективність: Низький результат за цією шкалою вказує на слабку впевненість у власних силах. Це може свідчити про те, що особа має значні труднощі в розв'язанні життєвих проблем і сумнівається в своїй здатності контролювати події, що

відбуваються в її житті. Такі люди можуть відчувати невпевненість у власних можливостях і можуть уникати нових викликів чи ситуацій, що вимагають ініціативи.

20-24 бали — нижче середнього рівня: У цьому діапазоні знаходяться особи, які мають певний рівень впевненості в своїх силах, але ще відчують сумніви щодо своїх можливостей у складних ситуаціях. Вони можуть бути більш обережними в прийнятті рішень і часто шукають підтримку чи зовнішню допомогу, щоб долати труднощі. Такий результат вказує на те, що людина може потребувати додаткової мотивації чи підтримки для підвищення своєї самооцінки і впевненості.

25-29 балів — середній рівень: Цей рівень свідчить про середню віру в себе та свої можливості. Людина здатна самостійно справлятися з більшістю ситуацій, але може відчувати певні обмеження в складних або нестандартних обставинах. Вона може бути впевнена у своїх силах, однак у випадку великих труднощів все ще потребує додаткових ресурсів або підтримки для досягнення бажаного результату.

30-35 балів — вище середнього рівня: Результат у цьому діапазоні свідчить про високу впевненість у своїх силах і здатності ефективно вирішувати більшість життєвих проблем. Людина має велику впевненість у своїй здатності впоратися з труднощами, що дозволяє їй бути рішучою і активно шукати способи досягнення своїх цілей. Вона, як правило, сприймає труднощі як можливість для розвитку, і вважає себе здатною долати складнощі без значних труднощів.

36-40 балів — висока самоефективність: Високі бали свідчать про надзвичайно високу впевненість у своїх здібностях. Такі люди сприймають будь-які труднощі як можливість для особистісного розвитку і успішно долають перешкоди. Вони мають сильне почуття контролю над своїм життям, здатні впоратися з найскладнішими ситуаціями та вірять у свою здатність досягати поставлених цілей. Вони активно шукають нові можливості і готові приймати ризики для досягнення успіху.

Результати за методикою «Шкала загальної самоєфективності» дозволяють оцінити рівень впевненості учасників у своїх силах і можливостях. Високі бали свідчать про високу віру респондентів у свої здатності ефективно вирішувати різні життєві ситуації та долати перешкоди, що може свідчити про високий рівень їх життєстійкості.

Методика «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5))

Методика LEC-5 (Life Events Checklist) розроблена для оцінки досвіду респондентів щодо різноманітних стресових або травматичних подій. Вона є важливим інструментом для виявлення кризових подій, які впливали або продовжують впливати на психічний стан людини. Вибір даної методики обґрунтований необхідністю вивчити специфічні життєві обставини, які могли спричинити стресові реакції, зокрема ті, що пов'язані з соціальною нестабільністю, економічними труднощами чи іншими кризовими явищами [55].

Опитувальник містить 17 пунктів, кожен з яких представляє певний тип події, такі як смерть близької людини, серйозні хвороби, травми, війна або стихійні лиха. Учасники повинні вказати, чи відбувалася з ними зазначена подія, і якщо так, то наскільки сильно вона вплинула на їх психічний стан. Окрім прямого переживання, респонденти можуть зазначити, чи були вони свідками таких подій або чи вплинули вони на їхніх близьких.

LEC-5 дозволяє не тільки ідентифікувати життєві події, які могли б спровокувати стрес, а й проаналізувати їхній вплив на розвиток життєстійкості. Це надає можливість виявити, як певні травматичні події корелюють з показниками життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій.

Комбінація наведених методик забезпечила можливість всебічного аналізу життєстійкості молоді в умовах криз. Методики дозволяють не лише виявити рівень стресостійкості й здатність молоді долати труднощі, але й визначити, як різні смисложиттєві орієнтації впливають на вибір життєвих стратегій в умовах кризи. Методика LEC-5 надала важливу інформацію про

конкретні життєві події, які могли стати джерелом стресу для респондентів, що дало змогу глибше зрозуміти їх життєві переживання та зв'язок із показниками життєстійкості. Методика LEC-5 не передбачає загальної або комплексної оцінки. Немає офіційно затвердженого протоколу для підрахунку балів чи інтерпретації результатів, окрім визначення того, чи пережила особа одну або кілька з перерахованих подій.

Події, що трапилися з респондентом, підсумовуються окремо від тих, які він спостерігав, а також від подій, що сталися з його близькими та друзями.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах життя

Перша методика, яка була використана в дослідженні – це тест «Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик. Вона дозволяє оцінити життєві цінності, смисли та цілі, а також рівень задоволеності життям і сприйняття життєвого процесу. Дослідження за цією методикою показує, наскільки респонденти усвідомлюють свої життєві орієнтації та цілі.

Таблиця 2.1. Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій студентів за методикою «Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик

Шкали	Рівні смисложиттєвих орієнтацій, кількість досліджуваних (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Цілі в житті	4	58,4	37,6
Процес життя	10,4	64,7	24,9
Результативність життя	12,6	54,6	32,8
Локус контроль - Я	9,5	60,3	30,2
Локус контроль - Життя	10,1	57,8	32,1

Аналізуючи результати за шкалою «Цілі в житті», можна сказати, що середній рівень цілепокладання домінує серед 58,4% респондентів. Це свідчить про те, що більшість студентів мають певні життєві цілі, однак їх

усвідомленість і чіткість недостатньо високі. Високий рівень цілепокладання (37,6%) говорить про наявність чіткої життєвої позиції, стійкості у реалізації особистих цілей. Низький рівень відзначається лише у 4% респондентів, що свідчить про деяку невпевненість у своїх планах та їхню нечіткість.

За шкалою «Процес життя», яка оцінює відчуття задоволеності поточним життям, домінує середній рівень 64,7%. Це вказує на те, що більшість студентів задоволені своїм життям, однак для багатьох залишається відчуття незавершеності. Високий рівень задоволеності виявлено у 24,9% респондентів, що свідчить про глибоке прийняття власного життєвого процесу. Лише 10,4% респондентів мають низький рівень за цією шкалою, що вказує на критичну незадоволеність своїм життям.

Шкала «Ефективність життя» визначає, наскільки респонденти вважають своє життя продуктивним та осмисленим. Високий рівень ефективності (32,8%) відзначає студентів, які усвідомлюють свою діяльність як продуктивну та значущу. Середній рівень мають 54,6%, що свідчить про помірну оцінку своєї діяльності. Низький рівень ефективності (12,6%) говорить про почуття недостатньої самореалізації у частини студентів.

За шкалою «Локус контролю – Я», що оцінює ступінь контролю над власним життям, більшість респондентів (60,3%) мають середній рівень, що свідчить про помірну впевненість у власних можливостях впливати на своє життя. Високий рівень (30,2%) свідчить про сильну віру в свої можливості та впевненість у життєвому контролі, тоді як 9,5% мають низький рівень, що вказує на пасивність у впливі на власне життя.

Друга методика – «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва і О. Расказової).

Ця методика дозволяє оцінити життєстійкість респондентів за такими параметрами, як відданість, контроль і прийняття викликів.

Таблиця 2. Результати дослідження рівня життєстійкості студентів за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Шкали	Рівні життєстійкості респондентів, кількість досліджуваних (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відданість	4,9	67,3	27,8
Контроль	10,7	54,7	34,6
Прийняття викликів	8,3	61,9	29,8

За шкалою «Відданість», більшість респондентів (67,3%) мають середній рівень, що свідчить про помірну включеність у своє життя та здатність долати труднощі. Високий рівень відданості мають 27,8%, що свідчить про їхню здатність віддаватися своїй діяльності навіть у складних умовах. Низький рівень мають лише 4,9%, що вказує на нездатність підтримувати високу включеність у складні моменти.

Шкала «Контроль» показує, наскільки респонденти контролюють ситуації у своєму житті. 54,7% мають середній рівень, що свідчить про здатність контролювати життєві події, однак із певними обмеженнями. Високий рівень контролю мають 34,6%, що вказує на сильну здатність керувати своїм життям і подіями. Лише 10,7% мають низький рівень, що вказує на невпевненість у своїй здатності впливати на власне життя.

За шкалою «Прийняття викликів», середній рівень мають 61,9%, що вказує на те, що більшість респондентів готові до змін, але з певними сумнівами. Високий рівень прийняття викликів (29,8%) свідчить про впевненість у тому, що зміни та труднощі є невід'ємною частиною життя. Лише 8,3% респондентів мають низький рівень, що свідчить про страх перед змінами та неспроможність справлятися з труднощами.

Третя методика – Шкала загальної самооефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, адаптація В. Ромека)

Ця методика дозволяє визначити віру респондентів у свою здатність впоратися з труднощами та досягти своїх цілей.

Більшість студентів мають середній рівень самооефективності (60,1%), що свідчить про помірну віру у свої можливості. Високий рівень виявлено у

25,3%, що вказує на сильну впевненість у здатності вирішувати життєві завдання. Лише 14,6% респондентів мають низький рівень самоефективності, що вказує на недостатню віру у свої можливості.

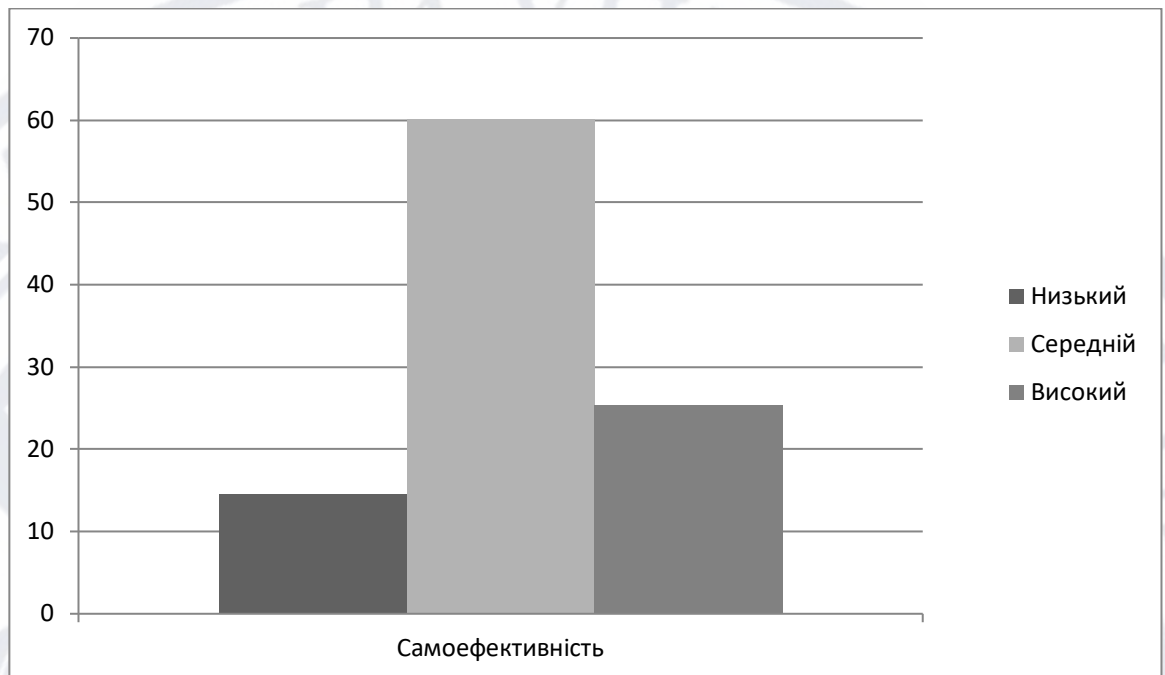


Рисунок 2.1. Розподіл результатів по методиці «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, адаптація В. Ромека)

Аналіз результатів за методикою LEC-5 (Life Events Checklist for DSM-5) показав, що у житті респондентів та їх близьких відбувалися різноманітні стресові та травматичні події, які могли значно вплинути на їхній психоемоційний стан. Ця методика дозволяє оцінити досвід респондентів щодо значущих життєвих подій та розділяє їх на чотири категорії: подія трапилась особисто, подія трапилась з родичем або другом, складно відповісти, і мене це не стосується. Під час опитування учасники відзначали свій досвід за різними типами стресових ситуацій, починаючи від природних лих і нещасних випадків до участі в бойових діях та раптової насильницької смерті.

Таблиця 2.3. Розподіл результатів по методиці LEC-5 (%)

Подія	Подія трапилась зі мною	Я був свідком події	Це сталося з моїм родичем або другом	Це частина моєї роботи	Складно відповісти	Мене це не стосується
Природне лихо (повінь, ураган)	8,2	12,4	7,9	0	14,3	57,2
Продовження таблиці 2.3						
Пожежа або вибух	9,7	11,5	6,4	0	14,9	65,9
Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)	13,9	12,5	9,6	0	8,1	55,9
Нещасний випадок на роботі чи вдома	11,6	10,4	8,5	0	12,1	57,4
Отруєння токсичними речовинами (у т.ч. радіацією)	3,7	1,2	4,6	0	7,3	83,6
Фізичний напад (побиття, вбивство)	2,2	9,4	20	0	9,3	57,7
Напад зі зброєю (погрози ножом, пістолетом)	0	1,4	27,3	0	10,6	59,5
Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)	9,4	1	6,7	0	5,1	77,8
Інший неприємний сексуальний досвід	15,7	5,8	7,2	0	7,1	64,2
Участь у бойових діях	0	22,9	61,1	0	1	0
Позбавлення волі	0	0	4,7	0	5,8	88,2
Життєво небезпечна хвороба або травма	1,9	8,1	26,9	0	21,2	41,9
Важкі людські страждання	38,3	15,4	15,4	0	8,9	22
Раптова	0	5,2	27,4	0	30,1	37,5

наси́льницька смерть						
Раптова смерть в результаті нещасного випадку	0	2,7	3	0	39,6	54,7
Травми чи вбивство іншої людини	0	17,1	25,6	0	36,6	8,3
Інша стресова подія	16,2	11,3	12,3	1,8	9,5	48,9

Стресові події, що пережили респонденти:

1. Природні катастрофи: Аналізуючи пережиті стресові події серед респондентів, однією з категорій стали природні катастрофи, зокрема повені, урагани та землетруси. Результати дослідження показали, що 8,2% опитаних особисто стикалися з такими явищами. Це свідчить про відносно низьку поширеність безпосереднього досвіду переживання природних катастроф серед вибірки молоді, але також вказує на існування групи, яка могла зазнати серйозного емоційного і психологічного впливу таких подій.

Ще 12,4% респондентів повідомили, що стали свідками природних катастроф, навіть якщо вони безпосередньо не відчули їх на собі. Такі події можуть також впливати на життєстійкість, адже спостереження за катастрофами часто викликає почуття страху, тривоги або безпорадності. Окрім цього, 7,9% опитаних зазначили, що подібні ситуації сталися з їхніми родичами чи друзями, що може спричинити опосередкований стрес або емоційне занепокоєння через близькі зв'язки з постраждалими.

Цікаво, що 14,3% респондентів обрали варіант "складно відповісти", що може свідчити про розмитість їхніх спогадів про такі події або нерішучість у визначенні впливу катастроф на їхнє життя. Водночас переважна більшість опитаних — 57,2% — зазначили, що вони жодним чином не стикалися з подібними ситуаціями.

Ці дані вказують на те, що природні катастрофи, хоча й не є поширеним явищем у житті більшості молоді, все ж мають значний вплив на

тих, хто їх пережив, спостерігав або мав близьких, які постраждали. Навіть якщо частка таких людей є відносно невеликою, важливо враховувати їхній психологічний досвід, оскільки він може впливати на рівень стресу, життєстійкість і загальне бачення світу.

2. Пожежі або вибухи: Однією зі стресових подій, з якими могли стикатися респонденти, були пожежі або вибухи. Згідно з результатами опитування, 9,7% респондентів повідомили, що вони особисто пережили таку ситуацію. Цей відсоток відображає реальну загрозу для певної частини молоді, яка могла безпосередньо постраждати від подібних небезпек. Переживання таких подій, як правило, викликає сильний стрес, оскільки вони супроводжуються раптовістю, інтенсивним страхом і, у багатьох випадках, необхідністю негайно діяти для порятунку власного життя або життя інших.

Ще 11,5% респондентів зазначили, що вони були свідками пожеж чи вибухів. Хоча спостереження таких подій може бути менш травматичним, ніж безпосереднє перебування в зоні небезпеки, воно також може мати значний психологічний вплив. Свідки часто стикаються з почуттями безпорадності, провини за те, що не змогли допомогти, а також із довготривалими спогадами, які можуть спричинити тривогу або страх перед подібними ситуаціями в майбутньому.

Додатково, 6,4% респондентів повідомили, що події такого роду трапилися з їхніми родичами або друзями. Це підкреслює непрямий, але значущий вплив пожеж і вибухів на більш широкий соціальний контекст, адже стрес, пов'язаний із близькими людьми, може бути майже таким же інтенсивним, як і власний досвід.

Водночас значна частка респондентів — 65,9% — вказали, що пожежі або вибухи їх не стосувалися. Це підтверджує, що подібні події є порівняно рідкісними у повсякденному житті більшості молодих людей. Цікаво, що 14,9% учасників опитування зазначили, що їм складно відповісти на це питання. Це може свідчити про невизначеність спогадів або про сумнів щодо того, чи можна вважати певний досвід відповідним до зазначеної категорії.

Дані підкреслюють, що подібні інциденти, хоча й не є загальнопоширеними, створюють відчуття небезпеки і можуть впливати на загальний рівень тривожності у суспільстві. Пережиті події такого характеру формують у людини необхідність вироблення адаптаційних стратегій і навичок управління стресом.

У сучасному світі ризики, пов'язані з пожежами чи вибухами, можуть бути обумовлені як техногенними, так і побутовими причинами. Це означає, що профілактика подібних ситуацій має включати не лише технічні заходи (дотримання норм безпеки, контроль за технічним станом обладнання), але й психологічну підтримку для тих, хто став жертвою чи свідком подібних інцидентів.

Таким чином, хоча більшість респондентів не стикалися з пожежами чи вибухами, їхній вплив на тих, хто зазнав такого досвіду, є суттєвим. Це підкреслює важливість врахування таких подій при оцінці життєстійкості молоді, а також при розробці програм підтримки і профілактики, спрямованих на мінімізацію наслідків подібних стресових ситуацій.

3. Транспортні аварії (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу): Транспортні аварії, включаючи дорожньо-транспортні пригоди (ДТП), авіакатастрофи та аварії потягів, є одними з найпоширеніших стресових подій, з якими можуть зіткнутися люди. За результатами опитування, 13,9% респондентів повідомили, що вони особисто пережили транспортну аварію. Ця категорія подій є значущою, оскільки ДТП, зокрема, трапляються регулярно і становлять значний ризик для життя та здоров'я. Учасники таких аварій можуть зазнавати не тільки фізичних травм, але й серйозного психологічного стресу, пов'язаного з пережитим страхом, шоком або навіть втратою близьких.

Ще 12,5% респондентів зазначили, що вони були свідками транспортних аварій. Спостереження за такими подіями, навіть без безпосередньої участі, може мати емоційний вплив, спричиняючи страх перед подорожами, тривогу за власну безпеку або безпеку близьких. Реальні

прояви небезпеки на транспорті часто залишають слід у свідомості, навіть якщо наслідки безпосередньо не зачіпають людину.

Додатково, 9,6% респондентів повідомили, що такі події траплялися з їхніми родичами або друзями. Ця категорія відображає непрямий, але не менш значущий вплив транспортних аварій на коло людей, які контактують із постраждалими.

Водночас більшість респондентів — 55,9% — вказали, що транспортні аварії їх не стосувалися. Це підтверджує, що, хоча ці події широко висвітлюються в новинах і можуть здаватися поширеними, більшість людей не стикаються з ними у повсякденному житті. Цікаво, що 8,1% учасників опитування зазначили, що їм складно відповісти. Це може свідчити про невизначеність спогадів або про сумнів у класифікації певного досвіду як транспортної аварії.

Таким чином, транспортні аварії є важливою категорією стресових подій, які, хоча й не зачіпають безпосередньо більшість людей, створюють значний ризик і викликають потребу у вдосконаленні заходів безпеки. Крім того, необхідною є психологічна допомога для тих, хто постраждав або став свідком подібних інцидентів, включаючи роботу з травматичними спогадами, розвиток життєстійкості та створення безпечного середовища для обговорення пережитого.

4. Нещасний випадок на роботі чи вдома: Нещасні випадки на роботі чи вдома є поширеною категорією подій, які можуть призвести до фізичних травм та емоційного стресу. Згідно з опитуванням, 11,6% респондентів особисто стали жертвами таких ситуацій. Цей показник вказує на відносно високу ймовірність виникнення травматичних обставин у звичних умовах, які, на перший погляд, мають бути безпечними.

До побутових інцидентів можна віднести порізи, опіки, падіння або отруєння, які часто трапляються через недбалість або нехтування безпекою. У робочому середовищі ризики включають травми, отримані через

порушення техніки безпеки, контакти з небезпечним обладнанням чи фізичне перенавантаження.

10,4% респондентів зазначили, що були свідками таких подій. Свідчення травматичних ситуацій може викликати сильні емоційні переживання, як-от шок, страх або провину за неможливість допомогти постраждалому. Зокрема, у випадках із серйозними наслідками для здоров'я або життя спостереження за такими інцидентами може залишити тривалий психологічний слід.

Також 8,5% опитаних вказали, що нещасні випадки траплялися з їхніми родичами чи друзями. Ця група також зазнає непрямого впливу, оскільки занепокоєння за близьких може спричиняти стрес і навіть формувати страх перед потенційними небезпеками у власному житті.

Водночас, 57,4% респондентів заявили, що ці події їх не стосувалися. Такий результат свідчить, що для більшості людей нещасні випадки є рідкісними. Однак, 12,1% респондентів обрали варіант "складно відповісти", що може вказувати на невизначеність у класифікації подій або недостатню обізнаність щодо ризиків.

Особливо варто звернути увагу на вплив таких подій на молодь. Люди у віці 18-22 років, які часто лише починають свій професійний шлях, можуть бути менш обізнаними з ризиками на робочому місці та з основами техніки безпеки. Вдома ж молодь може нехтувати правилами безпеки через недосвідченість або надмірну впевненість у своїх силах.

Таким чином, хоча більшість респондентів не стикалися з нещасними випадками особисто, ті, хто пережив або став свідком таких подій, відчують їхній сильний вплив, що підкреслює важливість профілактики, підвищення обізнаності та забезпечення безпеки у всіх сферах життя.

5. Отруєння токсичними речовинами (включаючи радіацію): Отруєння токсичними речовинами, включаючи радіаційне ураження, є однією з найбільш небезпечних категорій стресових подій, які можуть мати серйозні наслідки для здоров'я. За результатами опитування, лише 3,7%

респондентів повідомили, що особисто пережили отруєння токсичними речовинами. Це вказує на рідкість таких випадків у повсякденному житті, але при цьому вони можуть бути дуже травматичними для тих, хто з ними стикається. Отруєння може бути спричинене різними чинниками, такими як аварії на підприємствах, витоки хімічних речовин, вживання забруднених продуктів або води, а також радіаційне опромінення внаслідок техногенних катастроф.

Ще 1,2% респондентів вказали, що вони стали свідками подібних подій. Спостереження за такими подіями може бути майже так само стресовим, як і безпосередній досвід отруєння, оскільки воно може викликати почуття страху, тривожності та безпорадності. Психологічний вплив таких ситуацій може бути значним, особливо якщо потерпілі є близькими людьми.

Згідно з результатами опитування, 83,6% респондентів повідомили, що ці події їх не стосувалися. Це свідчить про те, що для більшості людей отруєння токсичними речовинами є дуже рідкісним явищем, що трапляється нечасто, і вони живуть в умовах, де екологічний контроль і безпека мінімізують ризик таких ситуацій. Однак цей високий відсоток також може свідчити про низьку обізнаність або недооцінку ризиків, що можуть бути приховані у навколишньому середовищі.

До 4,6% респондентів зазначили, що такі події трапились з їхніми родичами або друзями. Це показує, що, хоча подібні випадки рідкісні, вони можуть впливати на людей через коло знайомих, створюючи додатковий емоційний стрес і необхідність підтримки.

6. Фізичний напад (побиття, вбивство): Фізичний напад, включаючи побиття та вбивство, є одним із найбільш травматичних типів стресових подій, що можуть серйозно вплинути на психічне і фізичне здоров'я людей. За результатами опитування, лише 2,2% респондентів повідомили, що особисто пережили фізичний напад. Це свідчить про відносно низьку поширеність цього явища серед опитаних, що може бути результатом

ефективних заходів безпеки, діяльності правоохоронних органів та соціальних норм, які засуджують агресію. Проте 9,4% респондентів стали свідками фізичного насильства, що також вказує на існування значного рівня такого насильства в суспільстві.

Ще 20% респондентів зазначили, що фізичний напад трапився з їхнім родичем чи другом. Це вказує на те, що фізичне насильство має значний непрямий вплив на соціальні зв'язки, викликаючи психологічний стрес у близьких людей. Для багатьох із цих респондентів пережите насильство стосувалося близьких, що додатково посилює емоційний відгук і може створювати тривалі психологічні наслідки.

57,7% учасників опитування вказали, що фізичний напад їх не торкався, що підтверджує, що більшість людей живе в умовах, де рівень фізичної небезпеки є низьким. Цей показник свідчить про те, що розвиток безпечного середовища, культурні норми ненасильства та ефективна робота правоохоронних органів сприяють мінімізації таких ризиків. Однак, незважаючи на це, важливо пам'ятати, що фізичне насильство залишається серйозною загрозою, що вимагає постійної уваги та профілактичних заходів.

7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом): Напад зі зброєю, включаючи погрози ножем чи пістолетом, є однією з найнебезпечніших стресових подій, що можуть призвести до серйозних фізичних та психологічних травм. За результатами опитування, 0% респондентів пережили напад зі зброєю, що свідчить про відсутність таких подій серед опитаних. Це може вказувати на те, що в багатьох випадках люди не стикаються з подібними ситуаціями або успішно уникають таких небезпек завдяки заходам безпеки та загальному рівню правопорядку в суспільстві.

Проте 1,4% респондентів повідомили, що стали свідками нападу зі зброєю. Спостереження за такими подіями може мати серйозні психологічні наслідки, включаючи тривогу, страх і відчуття безпорадності. Свідки нападів можуть переживати стрес, пов'язаний із побаченням насильством, і навіть розвивати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Особливо сильний емоційний відгук може виникнути, якщо напад стосувався близьких або знайомих людей.

Більшість респондентів, 59,5%, вказали, що напад зі зброєю їх не торкнувся. Це підтверджує, що такі ситуації є досить рідкісними, і більшість людей не стикаються з ними в своєму повсякденному житті. Водночас це також підкреслює важливість заходів безпеки, зокрема діяльності правоохоронних органів, які допомагають забезпечити громадський порядок і запобігати насильству.

Інтерес викликає також те, що 10,6% респондентів зазначили, що напад зі зброєю стався в рамках їхньої роботи. Це свідчить про те, що певні професії, зокрема ті, що пов'язані з безпекою, правоохоронною діяльністю або іншими ризикованими сферами, можуть бути більш вразливими до таких інцидентів. Однак, загалом, це ще раз підкреслює рідкість таких подій для широкої аудиторії.

8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування): Сексуальне насильство є однією з найтравматичніших форм насильства, що може мати далекосяжні фізичні та психологічні наслідки для жертв. Результати опитування показують, що 9,4% респондентів стали жертвами сексуального насильства, включаючи зґвалтування та спроби зґвалтування. Цей показник вказує на серйозну проблему, оскільки навіть незначна частка таких інцидентів може мати великий вплив на психоемоційний стан постраждалих.

Водночас 1% респондентів стали свідками сексуального насильства. Спостереження за такими подіями є не менш травматичним, ніж пережиття насильства особисто, оскільки свідки часто відчувають сильний стрес і тривогу, особливо якщо потерпіла особа є близькою людиною. Переживання насильства, навіть з боку свідка, може спричинити почуття безпорадності, страху та постійну настороженість.

Більшість респондентів, 77,8%, вказали, що сексуальне насильство їх не стосувалося. Це може свідчити про те, що подібні події є відносно

рідкісними серед опитаних, однак високий відсоток людей, які не стикалися з цим, не означає, що проблема сексуального насильства є незначною. Широке поширення культурних, соціальних і юридичних норм, спрямованих на боротьбу з сексуальним насильством, може сприяти тому, що більшість людей не стикаються з таким досвідом безпосередньо.

9. Інший неприємний сексуальний досвід: Інші неприємні сексуальні досвіди, які не обов'язково включають насильство, але можуть мати значний емоційний вплив на жертву, є важливою категорією стресових подій. Ці ситуації, хоча й не завжди викликають фізичний біль, можуть спричиняти глибокі психологічні травми, включаючи почуття сорому, безпорадності, тривоги та депресії.

Згідно з результатами опитування, 15,7% респондентів повідомили, що особисто пережили інші неприємні сексуальні досвіди. Це свідчить про те, що хоча подібні ситуації не завжди є кримінальними, вони можуть бути досить травматичними для учасників. Подібні досвіди можуть включати сексуальні домагання, неприязну чи примусову поведінку з боку інших осіб, або ситуації, що порушують особисті кордони, але не призводять до фізичних ушкоджень чи насильства.

Також 5,8% респондентів стали свідками таких подій. Спостереження за іншими людьми в неприємних сексуальних ситуаціях може бути не менш травматичним, ніж особистий досвід, особливо коли йдеться про близьких людей. Свідки таких подій часто відчують сильний емоційний стрес, почуття безпорадності або провини, адже не завжди можуть допомогти постраждалим чи втрутитися у ситуацію.

Найбільша частина опитаних, 64,2%, зазначили, що такі події їх не стосуються. Це може вказувати на те, що більшість респондентів не стикаються з подібними ситуаціями у своєму житті, проте важливо зазначити, що це не означає відсутність проблеми в суспільстві. Неприємні сексуальні досвіди, навіть якщо вони не є частиною кримінальних подій,

можуть бути пов'язані з порушеннями особистих меж, які не завжди помічаються або правильно оцінюються.

10. Участь у бойових діях: Участь у бойових діях є одним з найбільш травматичних та емоційно виснажуючих досвідів як для тих, хто безпосередньо бере участь у конфліктах, так і для їхніх близьких. У нашому опитуванні 61,1% респондентів повідомили, що їхні родичі або друзі брали участь у бойових діях. Це показує, що навіть якщо респонденти самі не стали безпосередніми учасниками конфлікту, вплив війни та насильства відчувається в їхньому соціальному оточенні.

Бойові дії мають серйозні наслідки для людей, які перебувають у зоні конфлікту, а також для тих, хто переживає через своїх близьких, що перебувають у такій ситуації. Відстань від фронту не зменшує емоційного стресу, адже хвилювання, страх, тривога за життя рідних часто створюють значний психологічний тиск. Люди, чиї родичі воюють, можуть відчувати почуття безпорадності, тривогу та постійний стрес через нестабільну ситуацію.

Проте лише 22,9% респондентів зазначили, що самі безпосередньо стали свідками бойових дій. Цей відсоток показує, що навіть якщо війна чи конфлікти не зачіпають безпосередньо більшість людей, ті, хто пережив ці події, стикаються з великим стресом, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, а також фізичні та психологічні травми. Свідки таких подій часто мають труднощі у відновленні після пережитого, і їм необхідна спеціалізована підтримка.

Звісно, більшість респондентів 61,1% вказали, що участь у бойових діях не стосується їх особисто, що відображає високий рівень непрямого впливу на суспільство через зв'язки з родинами або знайомими. Це свідчить про те, що війна, навіть без прямої участі в бойових діях, має масштабні соціальні наслідки. Участь близьких у таких подіях може стати причиною

емоційного вигорання, глибоких переживань та емоційного стресу, що впливає на психоемоційний стан всієї родини.

11. Позбавлення волі: Позбавлення волі є однією з найбільш стресових та травмуючих подій, яка має значний вплив на якість життя та психоемоційний стан особи. В опитуванні 4,7% респондентів повідомили, що їхні родичі чи друзі пережили позбавлення волі, що свідчить про непрямий вплив цієї ситуації на оточення постраждалих. Це може мати значний емоційний вплив, створюючи відчуття тривоги, страху та стресу в сім'ї чи серед близьких.

Також 5,8% респондентів зазначили, що їм складно відповісти на це питання, що може свідчити про відсутність чіткої інформації або важкість у класифікації такого досвіду як позбавлення волі. У той же час, 88,2% респондентів вказали, що цей досвід їх не стосується, що вказує на рідкість таких ситуацій серед більшості опитуваних.

Позбавлення волі не лише впливає на саму людину, а й на її родину та соціальне оточення. Родичі тих, хто пережив таку ситуацію, можуть відчувати стигматизацію, стрес, а іноді й соціальну ізоляцію. Крім того, ситуації, коли людина перебуває під вартою, можуть викликати труднощі в адаптації після звільнення та налагодженні нормальних соціальних зв'язків.

12. Життєво небезпечна хвороба або травма: Життєво небезпечні хвороби та травми — це події, які мають великий вплив на фізичний стан людини та її психоемоційне благополуччя. У результатах опитування 1,9% респондентів повідомили, що особисто пережили життєво небезпечну хворобу чи травму. Це вказує на невисокий рівень безпосереднього контакту з такими ситуаціями серед опитаних, але в той же час відображає серйозність та важливість цього питання.

Ви встановили, що 8,1% респондентів стали свідками таких ситуацій, що може означати значний психологічний стрес для тих, хто був поруч із постраждалими. Спостереження за тяжким станом здоров'я близької людини

або друга, особливо у випадку хвороби чи травми, може призводити до переживання глибокого емоційного стресу, тривоги та безпорадності.

Також 26,9% респондентів зазначили, що життєво небезпечна хвороба чи травма трапилися з їхнім родичем чи другом. Це свідчить про значний непрямий вплив таких ситуацій на соціальне оточення. Близькі люди, які переживають хворобу чи травму своїх рідних, можуть відчувати сильний емоційний стрес, занепокоєння, переживати труднощі в наданні підтримки та допомоги.

Водночас 41,9% респондентів вказали, що їх це не стосується, що відображає більш широку тенденцію до того, що життєво небезпечні хвороби та травми не є такою поширеною ситуацією серед більшості людей. 21,2% респондентів зазначили, що вони не змогли дати чітку відповідь на це питання, що може бути пов'язано з труднощами у згадуванні певних подій або з відсутністю усвідомлення серйозності конкретних хвороб чи травм.

Важкі людські страждання, такі як фізичний біль, втрати, значні травми чи інші серйозні труднощі, є одними з найбільш глибоких і емоційно виснажливих подій, які можуть стосуватися як особисто, так і через соціальне оточення. В опитуванні 38,3% респондентів повідомили, що особисто пережили важкі страждання, що вказує на значну поширеність таких ситуацій серед респондентів. Це може включати переживання сильного болю, втрату близьких чи інші серйозні життєві труднощі, що мають глибокий вплив на психоемоційний стан людей.

Очевидно, 15,4% респондентів стали свідками важких страждань інших людей. Це може бути як спостереження за тяжким фізичним станом, так і свідченням трагедій чи великих втрат у житті близьких. Спостереження таких ситуацій також може мати серйозний емоційний вплив на свідків, викликаючи тривогу, почуття безпорадності чи переживання вини за нездатність допомогти.

Ще 15,4% респондентів вказали, що важкі страждання сталися з їхніми родичами або друзями. Це підкреслює значний непрямий вплив таких подій на коло близьких людей, які переживають страждання разом з постраждалими.

Такі ситуації можуть змусити людей відчувати безсилля, занепокоєння і переживати за здоров'я та благополуччя своїх близьких.

Встановлено, що 22% респондентів повідомили, що ці події їх не стосувалися, що свідчить про те, що хоча важкі страждання є поширеним явищем серед опитаних, все ж таки більшість людей не переживали такі ситуації особисто або через близьких.

Також 8,9% респондентів зазначили, що їм складно відповісти на це питання. Це може свідчити про певну невизначеність у спогадах чи складність класифікації подій, що могли бути важкими, але не отримали належної уваги або не сприймалися як страждання.

13. Раптова насильницька смерть — це одне з найбільш травматичних і шокуючих подій, яке може стати причиною значного психологічного стресу та глибоких емоційних переживань. В результатах опитування 5,2% респондентів повідомили, що вони особисто стали свідками такої події. Це вказує на те, що хоча ця ситуація є рідкісною, для свідків вона може стати надзвичайно травматичною. Спостереження за насильницькою смертю може викликати в них почуття безпорадності, страху, а також довготривалі психологічні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

В нашому дослідженні 27,4% респондентів вказали, що раптова насильницька смерть трапилася з їхнім родичем або другом. Це свідчить про значний непрямий вплив таких подій на оточення постраждалих. Коли людина втрачає близьку людину в результаті насильства, це може викликати глибокий емоційний біль, горе, шок і тяжкі страждання, адже смерть несподівана та насильницька додає додатковий психологічний тягар.

Також 30,1% респондентів повідомили, що їм складно відповісти на це питання. Це може бути результатом невизначеності в спогадах чи нерозуміння того, чи можна класифікувати певні випадки як "раптову насильницьку смерть". Іноді люди не усвідомлюють або не хочуть згадувати такі події, що може ускладнювати точні відповіді в опитуванні.

Більшість респондентів — 37,5% — зазначили, що раптова насильницька смерть їх не стосується. Це свідчить про те, що хоча ці події є трагічними і можуть мати глибокий вплив на суспільство, вони є порівняно рідкісними для більшості людей.

14. Раптова смерть в результаті нещасного випадку: Раптова смерть в результаті нещасного випадку — це трагедія, яка часто має великий емоційний вплив як на безпосередніх учасників, так і на тих, хто став свідком події або дізнався про неї. Такі випадки зазвичай є непередбачуваними і можуть викликати шок, горе та стрес, що впливають на психоемоційний стан.

Згідно з результатами опитування, 2,7% респондентів стали свідками раптової смерті людини внаслідок нещасного випадку. Спостереження за такою трагедією може бути важким психологічно, оскільки смерть у результаті нещасного випадку часто трапляється раптово і несподівано. Це може викликати у свідків почуття безпорадності, тривоги, а також тривалі емоційні наслідки.

3% респондентів повідомили, що раптова смерть в результаті нещасного випадку трапилася з їхнім родичем чи другом. Це свідчить про те, що багато людей стикаються з подібними трагедіями через своїх близьких. Втрата важливої особи через нещасний випадок є великим емоційним навантаженням, яке може викликати біль, сум і стрес, навіть якщо респонденти самі не пережили подібну подію безпосередньо.

39,6% респондентів зазначили, що важко відповісти на питання, чи стикалися вони з такою подією. Це може вказувати на непевність або недостатню ясність у сприйнятті таких ситуацій, оскільки раптові смерті від нещасних випадків часто можуть бути сприйняті як звичайні події, з якими респонденти могли не пов'язувати себе безпосередньо.

Було встановлено, що 54,7% респондентів повідомили, що раптова смерть в результаті нещасного випадку їх не стосується. Це вказує на те, що більшість респондентів не переживали або не стали свідками подібних

трагедій у своєму житті, хоча такі події можуть бути досить відомими в суспільстві.

15. Травми чи вбивство іншої людини: Травми чи вбивство іншої людини є одним із найбільш травматичних досвідів, які можуть залишити глибокий емоційний відбиток у житті людини. За результатами опитування, 17,1% респондентів вказали, що вони стали свідками травм чи вбивства іншої людини. Спостереження за таким жорстоким актом може викликати глибоке почуття шоку, страху і безпорадності. Це також може бути причиною тривалих психологічних проблем, таких як тривога, депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Також 25,6% респондентів зазначили, що травма чи вбивство іншої людини сталося з їхнім родичем або другом. Хоча вони не стали безпосередніми свідками чи учасниками події, така ситуація може мати значний вплив на їх емоційний стан. Втрата близької людини або травмування родича внаслідок насильницької події викликає глибокі почуття горя, втрати, страху та тривоги за безпеку своїх близьких.

І ще 36,6% респондентів зазначили, що не мають чіткої відповіді на питання, чи стикалися вони з такими подіями. Це може свідчити про те, що деякі респонденти не можуть пригадати чи точно визначити, чи відбувалися в їхньому оточенні подібні ситуації, або ж такі випадки можуть бути неочевидними для них.

Складно відповісти — 8,3%, що така подія не стосувалася їх особисто і їхніх близьких. Це свідчить про те, що респонденти не зіткнулися з насильницькими подіями. Тим не менш, цей факт не зменшує важливість роботи з тими, хто все ж таки зазнав насильства чи став свідком травмування або вбивства

Загалом, травми чи вбивства іншої людини є серйозними стресовими подіями, що можуть суттєво вплинути на психоемоційний стан тих, хто став свідком або безпосереднім учасником таких інцидентів. Важливо приділяти увагу підтримці психологічного здоров'я людей, які стали свідками насильства

чи зазнали його, а також розвивати програми для підтримки працівників, які щодня стикаються з насильством у рамках своєї професійної діяльності.

16. Інші стресові події можуть включати різноманітні ситуації, які не потрапляють під чітко визначені категорії, але все ж таки мають серйозний емоційний вплив на людей. Це можуть бути великі особисті втрати, надзвичайні ситуації, конфлікти або травмуючі соціальні переживання. За результатами опитування, 16,2% респондентів вказали, що вони самі стали учасниками інших стресових подій. Ці ситуації можуть включати раптові зміни в житті, важкі розлучення, економічні труднощі або інші важливі переживання, які сильно позначаються на психоемоційному стані. Учасники таких подій часто відчують сильний стрес, депресію та тривогу, які можуть супроводжуватися довготривалими емоційними і психологічними труднощами.

11,3% респондентів зазначили, що вони були свідками інших стресових подій. Це можуть бути ситуації, в яких люди бачили переживання або страждання інших, наприклад, наслідки природних катастроф, раптові втрати або соціальні потрясіння. Спостереження за такими подіями може також викликати глибокий емоційний стрес, навіть якщо людина безпосередньо не брала участі в події. Багато хто з респондентів, які стали свідками подібних ситуацій, переживають почуття безпорадності, тривоги за інших або відчуття вини за те, що не змогли допомогти.

І ще 12,3% респондентів вказали, що подібні стресові події сталися з їхніми родичами або друзями. Хоча вони самі не стали безпосередніми учасниками таких подій, переживання близьких людей також можуть викликати великий емоційний вплив. Це свідчить про те, що стресові ситуації не тільки впливають на постраждалих, але й на їхнє оточення. Близькі люди часто відчують сильну емоційну відповідальність і тривогу, намагаючись підтримати тих, хто переживає складні життєві обставини.

Отже, 1,8% респондентів повідомили, що такі події є частиною їхньої роботи. Це можуть бути професіонали, які регулярно стикаються з кризовими ситуаціями, такими як рятувальники, медичні працівники або соціальні

працівники. Робота з іншими людьми в стресових ситуаціях може призводити до емоційного вигорання та інших психологічних труднощів, тому важливо забезпечувати підтримку і допомогу таким працівникам.

Також 9,5% респондентів вказали, що їм було складно відповісти на це питання. Це може свідчити про те, що деякі люди не мають чіткого уявлення, що саме класифікується як "інша стресова подія", або вони не мають можливості згадати конкретні ситуації, що мали б вплив на їхнє психоемоційне здоров'я.

48,9% респондентів вказали, що події такого типу їх не стосуються. Це свідчить про те, що для більшості людей подібні стресові ситуації не є частиною їхнього досвіду, хоча у великій частині суспільства вони можуть залишати психологічний слід у вигляді вторинного стресу, якщо йдеться про переживання родичів чи друзів.

Загальний аналіз результатів за методикою LEC-5 демонструє, що для більшості респондентів найбільш значущими та травматичними є події, пов'язані із соціальними та політичними кризами, зокрема війною та її наслідками, які глибоко зачепили як самих опитаних, так і їхніх близьких. Це підтверджує глибокий зв'язок соціальної ситуації з психоемоційним станом респондентів. Військові дії, травми близьких, важкі страждання та насильницька смерть вказують на потребу в розширенні доступу до психологічної допомоги та підтримки для тих, хто постраждав від цих подій особисто чи через свою близьку соціальну групу.

Для визначення *кореляції* між шкалами життестійкості та смисложиттєвими орієнтаціями був використаний коефіцієнт Пірсона, оскільки цей метод є ефективним для обчислення лінійного зв'язку між двома числовими змінними, якщо дані мають нормальний розподіл.

На основі проведеного кореляційного аналізу між шкалами методики життестійкості (методика «Тест життестійкості») та смисложиттєвих орієнтацій («Цілі життя» авторів Д.Крамбо та Л.Махолик) можна

виокремити певні закономірності, які відображають зв'язок між рівнем життєстійкості студентів та їхніми ціннісними орієнтаціями, цілями і задоволеністю життям.

Таблиця 2.4. Кореляційні зв'язки між шкалами життєстійкості та смисложиттєвими орієнтаціями

Показники	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – Життя
Відданість	+0,41	+0,35	+0,30	+0,33	+0,36
Контроль	+0,37	+0,30	+0,33	+0,48	+0,39
Прийняття викликів	+0,31	+0,33	+0,35	+0,32	+0,34

Аналіз виявив помірну позитивну кореляцію ($r = 0,41$) між шкалою «Відданість» методики життєстійкості та шкалою «Цілі в житті» смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем відданості мають також чіткі життєві цілі, отже, вони краще розуміють власні пріоритети й успішніше долають труднощі. Позитивний зв'язок між «Відданістю» та «Процесом життя» ($r = 0,35$) вказує на те, що студенти з високою цінністю своєї діяльності частіше відчують задоволення від життя. Також спостерігається помірна кореляція з «Результативністю життя» ($r = 0,30$), що означає, що студенти з високою відданістю частіше почуваються результативними та цілеспрямованими. Кореляції «Відданості» з «Локусом контролю – Я» (0,33) і «Локусом контролю – Життя» (0,36) підкреслюють, що більш віддані студенти краще усвідомлюють власний контроль над життєвими подіями, що допомагає їм досягати цілей і зберігати позитивний настрій.

Взаємозв'язок між шкалою «Контроль» життєстійкості та показниками методики смисложиттєвих орієнтацій також підтверджує важливість управління обставинами. Так, високий зв'язок із «Локусом контролю – Я» ($r = 0,48$) вказує на те, що студенти, які прагнуть впливати на події, мають чіткі плани та стабільно реалізують свої життєві орієнтири. Помірний зв'язок між «Контролем» і «Цілями в житті» ($r = 0,37$) говорить

про наявність чітких життєвих орієнтирів серед тих, хто прагне контролювати обставини. Позитивні кореляції між «Контролем» та «Процесом життя» ($r = 0,30$) і «Результативністю життя» ($r = 0,33$) підтверджують, що студенти з високим рівнем контролю більше задоволені життям і відчують власну результативність.

Аналіз також показав зв'язок між «Прийняттям викликів» і аспектами життєвої ефективності та смисложиттєвих орієнтацій. Зокрема, готовність приймати життєві труднощі позитивно корелює з «Результативністю життя» ($r = 0,35$), що означає, що студенти, здатні приймати виклики, частіше відчують себе самореалізованими. Помірні зв'язки з «Цілями в житті» ($r = 0,31$), «Процесом життя» ($r = 0,33$) та «Локусом контролю – Життя» ($r = 0,34$) підтверджують, що такі студенти готові до життєвих змін і частіше сприймають їх як можливості для особистого зростання.

Проведений аналіз демонструє, що більшість респондентів мають середній або високий рівень відданості, контролю та прийняття викликів, що узгоджується з результатами за шкалами смисложиттєвих орієнтацій. Отже, життєстійкі студенти мають чіткі цілі, задоволені життям і впевнені в своїй здатності впливати на події.

На основі проведеного кореляційного аналізу між шкалами методики життєстійкості (методика «Тест життєстійкості») та шкалою загальної самоефективності маємо змогу зрозуміти, як віра у власні сили та здатність долати труднощі (самоефективність) пов'язана з параметрами життєстійкості, зокрема відданістю, контролем та прийняттям викликів.

Таблиця 2.5. Кореляційні зв'язки шкалами життєстійкості та загальної самоефективності

Показники	Відданість	Контроль	Прийняття викликів
Високий	+0,60	+0,70	+0,65
Середній	+0,45	+0,50	+0,40
Низький	+0,25	+0,30	+0,20

Для респондентів із низьким рівнем самеєфективності був виявлений слабкий позитивний зв'язок із параметрами життестійкості. Це свідчить про те, що люди, які не дуже вірять у свої можливості, менш схильні брати активну участь у житті і не завжди готові справлятися з викликами. За шкалою «Відданість» зв'язок становить 0,25, що вказує на тенденцію до слабкої включеності у процеси, які відбуваються у їхньому житті, з мінімальним рівнем стійкості перед труднощами. На шкалі «Контроль» коефіцієнт кореляції дорівнює 0,30, що свідчить про обмежену здатність людей з низькою самеєфективністю контролювати життєві ситуації та впливати на них. Також слабким є зв'язок із шкалою «Прийняття викликів» (0,20), що свідчить про низьку готовність приймати зміни та боязнь перед новими чи складними ситуаціями. Результати підтверджують, що люди з низьким рівнем самеєфективності потребують додаткової підтримки у зміцненні життестійкості.

Респонденти із середнім рівнем самеєфективності продемонстрували помірний позитивний зв'язок із параметрами життестійкості. Це означає, що такі особи мають деяку впевненість у своїх можливостях і можуть підтримувати відносно стабільний рівень життестійкості. На шкалі «Відданість» кореляція становить 0,45, що свідчить про середню включеність у життєві процеси та здатність долати труднощі. Шкала «Контроль» має коефіцієнт кореляції 0,50, що вказує на впевненість у здатності впливати на події, хоча іноді це відбувається з певними обмеженнями. Помірний зв'язок із шкалою «Прийняття викликів» (0,40) свідчить про готовність приймати зміни та виклики, проте, можливо, з деякими сумнівами. Середній рівень самеєфективності та помірний зв'язок з параметрами життестійкості відображають тенденцію цих респондентів до прагнення стабільності з періодичними коливаннями впевненості в своїх силах.

Для респондентів із високим рівнем самеєфективності встановлено сильний позитивний зв'язок із параметрами життєстійкості. Це вказує на глибоку віру в свої можливості та високу здатність до життєстійкості у студентів, які відзначаються високою самеєфективністю. Шкала «Відданість» показала коефіцієнт $+0,60$, що свідчить про високий рівень залученості в життя і рішучість у досягненні поставлених цілей, навіть при зіткненні зі значними труднощами. За шкалою «Контроль» кореляція становить $0,70$, що означає високу здатність ефективно управляти подіями в житті, впевненість у своїй здатності впливати на них. Сильний позитивний зв'язок на шкалі «Прийняття викликів» ($0,65$) підкреслює готовність цих респондентів активно приймати нові завдання та сприймати зміни як невід'ємну частину розвитку. Отримані дані свідчать про те, що респонденти з високою самеєфективністю відзначаються найбільш вираженими рисами життєстійкості, що сприяє їхній адаптації та успішному подоланню життєвих викликів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу загалом підтверджують позитивний зв'язок між рівнем самеєфективності та параметрами життєстійкості.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями молоді в умовах кризи. Отримані результати дозволяють зробити ряд важливих висновків.

1) Було встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність долати труднощі та адаптуватися до змін. Водночас, виявлено значну варіативність за окремими компонентами життєстійкості: відданості, контролю та прийняття викликів.

2) Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій показали, що молодь має певні життєві цілі, однак їхня чіткість і усвідомленість можуть бути недостатніми, особливо в умовах нестабільності.

3) Аналіз даних за методикою LEC-5 показав, що значна частина респондентів зазнала впливу різних стресових подій, зокрема пов'язаних з війною та її наслідками. Це свідчить про те, що кризові ситуації мають значний вплив на психологічне благополуччя молоді та потребують особливої уваги.

4) Проведений кореляційний аналіз *підтвердив гіпотезу* про тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями. Виявлено, що особи з високим рівнем життєстійкості мають більш чіткі життєві цілі, відчують більшу задоволеність життям і впевнені в своїх можливостях. Це свідчить про те, що життєстійкість є важливим ресурсом, який допомагає молоді успішно долати кризи та будувати своє майбутнє.

Отримані результати дозволяють сформулювати ряд практичних рекомендацій. По-перше, необхідно розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки молоді, спрямовані на розвиток життєстійкості, формування позитивних смисложиттєвих орієнтацій та підвищення самооцінки. По-друге, важливо створювати сприятливі умови для

соціальної адаптації молоді, зокрема, забезпечувати доступ до освіти, роботи та психологічної допомоги. По-третє, необхідно проводити інформаційно-просвітницьку роботу серед молоді щодо здорового способу життя, управління стресом та розвитку навичок ефективної комунікації.

Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень. Зокрема, цікавим напрямком є вивчення довготривалих наслідків пережитих кризових ситуацій для психічного здоров'я молоді. Також важливо досліджувати ефективність різних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості та поліпшення психологічного благополуччя молоді в умовах кризи.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

3.1 Методичні підходи до розвитку життєстійкості молоді

Розвиток життєстійкості – це процес формування в індивіда здатності успішно долати життєві труднощі та адаптуватися до змін. Це не просто вроджена риса, а скоріше набір навичок, які можна розвивати протягом усього життя. Для цього існують різноманітні методики та підходи, які спрямовані на зміцнення психологічного здоров'я, підвищення стресостійкості та формування позитивного ставлення до життя.

Одним із ключових аспектів розвитку життєстійкості є робота з емоціями. Навчання розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми емоціями допомагає зберегти внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Для цього використовуються різноманітні техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація. Також ефективним є ведення щоденника емоцій, яке дозволяє відстежувати свої емоційні реакції та виявляти закономірності [33].

Важливим компонентом життєстійкості є розвиток позитивного мислення. Навчання бачити світ у позитивному світлі, фокусуватися на досягненнях, а не на невдачах, допомагає зміцнити віру у власні сили та підвищити мотивацію. Для цього можуть використовуватися різноманітні когнітивно-поведінкові методи, такі як когнітивна реструктуризація, яка полягає в заміні негативних думок на більш раціональні та позитивні [31].

Розвиток соціальних навичок також відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості. Навчання ефективній комунікації, співпраці, вирішенню конфліктів дозволяє будувати міцні соціальні зв'язки, отримувати підтримку від оточуючих і відчувати себе частиною спільноти. Для розвитку соціальних навичок можуть використовуватися різноманітні тренінги та групові заняття [37].

Фізична активність є ще одним важливим компонентом розвитку життєстійкості. Регулярні фізичні навантаження допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій, підвищити самооцінку та загальний тонус організму [28].

Одним із ефективних підходів до розвитку життєстійкості є використання елементів коучингу. Коуч допомагає клієнту визначити свої цілі, розробити план дій та подолати внутрішні бар'єри. Коучинг сприяє розвитку самосвідомості, відповідальності та впевненості у власних силах. [22]. Важливо розуміти, що розвиток життєстійкості – це тривалий процес, який вимагає систематичної роботи над собою. Для досягнення стійких результатів рекомендується поєднувати різноманітні методики та підходи, а також звертатися за допомогою до фахівців.

Для розвитку життєстійкості можна використовувати різноманітні тренінги, такі як: [33]

1. *Тренінги з управління стресом:* спрямовані на навчання ефективним методам боротьби зі стресом, таких як релаксація, медитація, візуалізація.
2. *Тренінги з позитивного мислення:* спрямовані на зміну негативних установок та розвиток оптимістичного погляду на життя.
3. *Тренінги з розвитку лідерських якостей:* допомагають розвинути впевненість у собі, відповідальність, здатність приймати рішення та мотивувати інших.
4. *Тренінги з міжособистісної комунікації:* спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, співпраці та вирішення конфліктів.

Вибір конкретного тренінгу залежить від індивідуальних потреб та цілей кожної людини. Важливо, щоб тренінг був проведений кваліфікованим фахівцем і був адаптований до особливостей групи. Розвиток життєстійкості – це навичка, яка дозволить успішно долати життєві виклики, досягати своїх цілей та жити повноцінним життям.

3.2 Корекційно-розвивальна програма «Розвиток життєстійкості молоді»

Мета: сформувати у молоді навички адаптації до змін, ефективного подолання труднощів та стійкості до стресу. Розвинути позитивне мислення, впевненість у собі та здатність до саморегуляції.

Завдання:

1. Ознайомлення з концепцією життєстійкості та її компонентами.
2. Розуміння механізмів виникнення стресу та його впливу на організм.
3. Розвиток навичок ефективного управління стресом та емоціями.
4. Формування позитивного мислення та оптимізму.
5. Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.
6. Розвиток навичок вирішення проблем та прийняття рішень.

Вік учасників: 18-22 років

Психологічні методики:

Опитувальники:

1. Шкала життєстійкості

Проективні методики:

1. Тест недокінчених речень
2. Тест «Неіснуюча тварина»

Тренінгові вправи:

1. Релаксаційні техніки (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація)
2. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (виявлення та зміна негативних думок, формування раціональних переконань)
3. Рольові ігри для відпрацювання навичок вирішення конфліктів
4. Групові дискусії на тему стресу, життєвих труднощів та способів їх подолання

Творчі методи:

1. Арт-терапія
2. Музикотерапія
3. Драматерапія

Форма роботи: Групова

Склад групи: 7-9 учасників

Тривалість: Програма розрахована на 8 занять тривалістю 1,2 години.

Перелік матеріалів та обладнання:

Таблиця 3.1 Матеріали для проведення корекційної роботи

Опитувальники
Фліпчарт
Маркери
Роздатковий матеріал (вправи, завдання)
Музика для релаксації
Матеріали для арт-терапії
Аркуші паперу А4;А3
Олівці

Структура заняття:

- *Розминка:* Активізуючі вправи, спрямовані на створення позитивного настрою та зняття напруги.
- *Теоретична частина:* Ознайомлення з теоретичними аспектами життєстійкості, стресу, методів його подолання.
- *Практична частина:* Виконання вправ та завдань, спрямованих на розвиток навичок життєстійкості.
- *Рефлексія:* Обговорення вражень, емоцій, отриманих знань

З точним планом занять можна ознайомитись в додатку Д.

Структура тренінгу

Заняття №1: Ознайомлення з концепцією життєстійкості

Мета заняття:

1. Створити атмосферу довіри та взаєморозуміння в групі.
2. Ознайомити учасників з програмою та її цілями.
3. Оцінити початковий рівень життєстійкості учасників.
4. Розпочати дослідження світу емоцій.

Завдання заняття:

1. Знайомитися один з одним та формувати правила роботи групи.
2. Отримати перше уявлення про поняття "життєстійкість".
3. Оцінити власний рівень життєстійкості за допомогою шкали.
4. Визначити свої основні емоції та навчитися їх ідентифікувати.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №2: Стрес і його природа

Мета: Дослідити природу стресу та його вплив на фізичне і психічне здоров'я.

Завдання: Підвищити усвідомленість учасників щодо власного стресу та його проявів.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №3: Техніки релаксації

Мета: Ознайомити учасників з техніками релаксації та їхньою користю.

Завдання: Навчити учасників основам релаксації для зменшення стресу.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №4: Позитивне мислення

Мета: Розвинути позитивне мислення та самоприйняття.

Завдання: Ознайомити учасників з концепцією позитивного мислення та його впливом на життя.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №5: Знайомство з КПТ

Мета: Ознайомити учасників з основами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Завдання: Розвинути навички самоспостереження та усвідомлення власних думок.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №6: Вирішення конфліктів

Мета: Розвинути навички ефективного вирішення проблем та конфліктів.

Завдання: Ознайомити учасників з методами вирішення конфліктів.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №7: Самооцінка та впевненість

Мета: Підвищити рівень самооцінки та впевненості в собі учасників.

Завдання: Ознайомити учасників з поняттям самооцінки та впевненості в собі. Пояснити, як ці якості впливають на особисте та професійне життя.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Заняття №8

Мета: Оцінити зміни в життєстійкості учасників та розробити індивідуальні плани для подальшого розвитку.

Завдання: Оцінити зміни в життєстійкості учасників після проходження курсу. Підсумувати досягнення та визначити найважливіші зміни, які відбулися в учасників.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

3.3 Результати дослідження корекційної програми з розвитку життєстійкості студентської молоді

Проведене дослідження мало на меті вивчити ефективність корекційної програми з розвитку життєстійкості у молоді. В експерименті взяли участь 16 студентів, які були поділені на контрольну та експериментальну групи по 8 осіб у кожній. Протягом декількох тижнів учасники експериментальної групи пройшли розроблену корекційну програму, яка включала ряд вправ, спрямованих на розвиток здатності до саморегуляції, управління стресом та підвищення самооцінки. Контрольна група не брала участі у програмі, що дало можливість провести порівняння між результатами обох груп після завершення тренінгу.

Для вимірювання життєстійкості застосовувався «Тест життєстійкості» С. Мадді, який оцінює рівень адаптаційного потенціалу, впевненості в собі та готовності до подолання життєвих труднощів. Вибір саме методики С. Мадді для перевірки ефективності програми зумовлений її відповідністю цілям дослідження. Ця методика широко застосовується в наукових дослідженнях для оцінки рівня життєстійкості як комплексу психологічних характеристик, які включають адаптаційний потенціал, впевненість у собі та готовність до подолання життєвих труднощів. Методика Мадді є валідованим інструментом, що дозволяє отримати надійні й об'єктивні результати. Її структура відповідає ключовим аспектам життєстійкості, які розвивалися під час реалізації корекційної програми, а саме здатності до саморегуляції, управління стресом та підвищення самооцінки. Інші методики не були використані через їхню меншу специфічність у вимірюванні саме тих показників, які були критично важливими для цілей дослідження.

Таким чином, застосування тесту С. Мадді дозволило точно оцінити вплив програми на розвиток життєстійкості та зробити висновки щодо її ефективності.

Для статистичної обробки даних було застосовано критерій Манна-Уїтні, який є непараметричним і підходить для аналізу невеликих вибірок. Результати показали, що зміни в рівні життєстійкості в експериментальній групі після проходження програми були статистично значущими ($p < 0.05$) для всіх рівнів життєстійкості, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано ($p > 0.05$). Це підтверджує ефективність програми у підвищенні життєстійкості.

На етапі збору початкових даних рівень життєстійкості студентів обох груп був приблизно однаковим: середній показник експериментальної групи становив 66.1 ± 7.8 бала, у контрольній групі — 65.9 ± 7.6 бала. Це підтвердило початкову рівність груп за ключовим показником перед початком участі в програмі.

Після завершення програми в експериментальній групі були зафіксовані позитивні зміни у рівні життєстійкості. Для низького рівня життєстійкості р-значення становило 0.05, для середнього рівня — 0.04, а для високого рівня — 0.02. Це свідчить про статистично значне підвищення рівня життєстійкості на всіх рівнях. В учасників експериментальної групи після проходження тренінгу спостерігалось підвищення готовності приймати життєві виклики, покращення здатності до самоконтролю і управління власними емоціями в кризових ситуаціях. Також помітно зміцнилася самооцінка та загальний емоційний стан, що свідчить про розвиток життєстійкості як комплексу навичок для подолання труднощів.

У контрольній групі після завершення дослідження показники залишилися практично незмінними: р-значення для низького рівня життєстійкості становило 0.65, для середнього — 0.80, а для високого — 0.75. Це свідчить про те, що без додаткового впливу рівень життєстійкості

студентів залишився на початковому рівні, що дозволяє припустити ефективність корекційної програми в підвищенні життєстійкості молоді.

Таблиця 3.3 Статистичні результати порівняння рівня життєстійкості до та після тренінгу для експериментальної та контрольної груп.

Рівень життєстійкості	р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Низький рівень	0.05	0.65	0.07
Середній рівень	0.04	0.80	0.05
Високий рівень	0.02	0.75	0.04

Загальні результати підтверджують, що корекційна програма сприяла розвитку життєстійкості у студентів експериментальної групи, хоча отримані зміни є помірними. Це вказує на необхідність додаткових та повторних тестувань для уточнення результатів і розуміння довготривалості ефектів програми.

Висновок до розділу 3

Розвиток життєстійкості є ключовим елементом для подолання труднощів і досягнення успіху в різних сферах життя. Ця якість дозволяє нам не тільки справлятися з проблемами, а й вчитись на них, використовувати невдачі як можливості для особистісного розвитку. Тренінг, присвячений розвитку життєстійкості, надає учасникам не тільки знання, але й практичні інструменти для покращення психологічної стійкості.

У рамках тренінгу ми розглядали різноманітні техніки та стратегії, які допомагають будувати міцну внутрішню основу для адаптації до змін, управління стресом і розвитку позитивного мислення. Учасники тренінгу освоїли методи підвищення самовпевненості, розвинули навички саморегуляції та навчилися ефективно ставити і досягати цілі, незважаючи на життєві труднощі.

Особлива увага приділялась розвитку гнучкості у мисленні та здатності до позитивного реагування на зміни. Важливою складовою тренінгу стали вправи, що допомагають учасникам практикувати стійкість у стресових ситуаціях та зміцнювати соціальні зв'язки, що є необхідними для підтримки та розвитку життєстійкості.

Розвиток життєстійкості є безперервним процесом, який потребує регулярного самопізнання та самовдосконалення. Застосування отриманих знань і навичок допоможе не лише справлятися з кризовими ситуаціями, але й значно покращить загальну якість життя учасників тренінгу. Це важливо для людей, які хочуть бути успішними, щасливими та гармонійно розвиватися в особистісному та професійному житті.

Таким чином, тренінг «Розвиток життєстійкості» надав учасникам необхідні інструменти для підвищення психологічної стійкості, розвитку внутрішнього ресурсу та досягнення гармонії в усіх сферах життя.

ВИСНОВКИ

1. Розглянутий у першому розділі теоретичний підхід до життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій дає глибоке розуміння психологічних механізмів, які забезпечують стійкість особистості в умовах стресу та криз. Життєстійкість, як комплексна здатність людини адаптуватися та розвиватися у складних обставинах, включає кілька ключових компонентів, таких як залученість, контроль та прийняття ризику. Вони взаємопов'язані та утворюють стійку систему переконань, яка допомагає людині ефективно функціонувати в стресових умовах і досягати особистісного розвитку. Смисложиттєві орієнтації, своєю чергою, формують внутрішню мотивацію особистості, визначаючи її цілі, цінності та стратегії адаптації. Вони взаємодіють із життєстійкістю, підвищуючи здатність до ефективної адаптації в умовах криз і стресу, що підкреслює важливість свідомого формування цих орієнтацій у процесі розвитку молоді.

2. Для проведення дослідження взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та рівнем життєстійкості було вибрано кілька емпіричних методик, які дозволяють детально оцінити різні аспекти психологічного стану молоді. Зокрема, методика «Цілі життя» (Д. Крамбо та Л. Махолик) була використана для оцінки орієнтацій щодо життєвих цілей студентів. Для визначення рівня життєстійкості застосовували методику «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва, О. Расказової), що дозволило виявити здатність молоді адаптуватися до стресових умов. Визначення рівня самоефективності проводилося за допомогою «Шкали загальної самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека), що допомогло оцінити впевненість студентів у своїх силах і здатності долати труднощі. Для аналізу впливу кризових ситуацій була використана методика "Перелік життєвих подій"

(Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)), що дозволило визначити вплив стресових подій на психологічний стан студентів.

3. За результатами кореляційного аналізу було підтверджено тісний взаємозв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями та рівнем життєстійкості. Студенти з чіткими життєвими цілями та високою задоволеністю життям демонструють більшу впевненість у власних силах, що сприяє їхній здатності долати стресові ситуації та адаптуватися до змін. На основі цих даних *гіпотезу було підтверджено*: свідоме формування смисложиттєвих орієнтацій сприяє підвищенню рівня життєстійкості в умовах кризового навколишнього середовища порівняно з тими, хто не активно розвиває ці аспекти.

4. У межах дослідження була розроблена корекційно-розвивальна програма «Розвиток життєстійкості молоді», яка включала методики для підвищення самовпевненості, формування позитивного мислення та навичок саморегуляції. Програма виявилася ефективною в розкритті внутрішніх ресурсів студентів і формуванні стратегії позитивного реагування на кризові ситуації. Вона стала важливим інструментом для розвитку життєстійкості серед студентів, що сприяло підвищенню їхньої психологічної стійкості в умовах стресу.

5. Отримані результати відкривають перспективи для подальших наукових досліджень, зокрема для вивчення довготривалих наслідків кризових ситуацій для психічного здоров'я молоді. Крім того, важливим напрямком є вдосконалення програм психологічної підтримки та розвитку життєстійкості для різних груп студентів, враховуючи їхні індивідуальні особливості та контекст соціальних змін. Таким чином, проведене дослідження підтвердило важливість свідомого формування смисложиттєвих орієнтацій та розвитку життєстійкості як ключових чинників психологічного благополуччя студентської молоді, що сприяє їхній ефективній адаптації до кризових ситуацій та особистісному зростанню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна, І. І., Москаленко, О. В. Психологічні особливості взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості особистості. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія, 2020, № 3 (7), с. 29–34.
2. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32-36.
3. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Випуск 4. С. 87-93.
4. Крамбо, Д., Махолик, Л. Шкала смисложиттєвих орієнтацій. Методика адаптації. Під ред. Бурлачука Л. Ф. Київ. Либідь, 2010. С. 243–254.
5. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. №2. Том 33 (72). С. 87-91.
6. Лазарус, Р. Стрес та способи його подолання. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Макгроу-Хілл. 1966
7. Манапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Випуск 44 (1). С. 143-150.
8. Маслоу, А. Мотивація і особистість. пер. з англ., Г.О. Балла. Київ. Донецьк: Інститут психології АПН України, 1994. 52 с.
9. Матяж С.В., Березянська А.О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. Соціологія. 2013. Випуск 213. Том 225. С. 27-30.

10. Мужанова, Н.В. (2021). Психологічні особливості розвитку смислової сфери представників неформальних субкультур. Житомирський державний університет імені І. Франка; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
11. Платон. Держава. Пер. з давньогрец. В. П. Шовкуненка. Київ. Основи, 1997.
12. Сенека, Л.А., Епиктет, Марк Аврелій. Стоїцизм. Київ. "Дух і Літера". 2004.
13. Франкл, В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Фоліо, 2013. 192 с.
14. Швалб Ю. М. Цілепокладання в свідомості. Психологічні моделі та дослідження. Київ. Милленіум, 2003. 152 с.
15. Шварцер, Р., Єрусалем, М. Шкала загальної самооефективності. адаптація В. Ромека. Практична психологія і соціальна робота, 1996, № 4, с. 65–69.
16. Aristotle. Nicomachean Ethics. Trans. W. D. Ross. Oxford: Oxford University Press, 2009.
17. Benson, P., & Bundick, M. Erikson and Adolescent Development: Contemporary Views on an Enduring Legacy. Journal of Child and Youth Care Work, 25, 2020. Pp. 195–205.
18. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 2004. Pp. 20–28.
19. Camus, A. The Myth of Sisyphus. Trans. J. O'Brien. London: Penguin Books, 2000.
20. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 2003. Pp. 76–82.
21. Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (Year). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. 2013 P: 125 - 137)

22. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. Manual of Instructions for the Purpose-in-Life Test. Abilene, TX: Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1969.
23. Daniels, H. Vygotsky and Pedagogy. London: Routledge, 2001.
24. Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1040–1048.
25. Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
26. Fredrickson, B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2001. Pp. 218–234.
27. Freud, S. *The Unconscious*. Standard Edition, London: Hogarth. vol. 14, 1915. pp. 159-190
28. Gergen, K. J. *The Saturated Self. Dilemmas of Identity in Contemporary Life*. New York: Basic Books, 1991.
29. Grant, A. M. The efficacy of executive coaching in times of organizational change. *Journal of Change Management*, 14(2), 2014. Pp. 258–280.
30. Gross, J. J. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., Pp. 3–20). New York. Guilford Press, 2015.
31. Hoffman, L. *Longitudinal analysis: Modeling within-person fluctuation and change*. Routledge. Taylor & Francis Group. 2015
32. Jung, C. G. *Jung's Red Book for Our Time: Searching for Soul in the 21st Century*. edited by Murray Stein. London: W.W. Norton & Company, 2021. 320 p.
33. Kelly, G. A. *The Psychology of Personal Constructs: Volume 1: Theory and Personality*. New York: Waterloo. 1990.
34. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 2000. Pp. 543–562.

35. Lyubomirsky, S. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin, 2008.
36. Maddi, S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 2002. Pp. 173-185.
37. Maddi, S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 2004. Pp 279-298.
38. Maddi, S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Personality*, 2004. Pp. 375–405.
39. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 2002. Pp. 173–185.
40. Maddi, S., Khoshaba, D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 1994. Pp.265-274.
41. Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., & Fazel, M. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51, 3. 2010. Pp. 369-388
42. Marchand, G., & Skinner, E. A. Motivational dynamics of children's academic help-seeking and concealment. *Journal of Educational Psychology*, 99, 2007. Pp. 65-82.
43. McEwen, B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 2007. Pp. 873–904.
44. Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6), 2011. Pp. 959–997.
45. Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park N., & Seligman, M. E. P. Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 2007. Pp. 149-156.

46. Ryff, C. D., & Singer, B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 1996. Pp. 14–23.
47. Sartre, J.P. *Being and Nothingness*. Trans. H. Barnes. New York: Washington Square Press, 1993.
48. Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness*. New York: Free Press, 2002.
49. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 2000. Pp. 5-14.
50. Selye, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
51. Sokhan, L. V., & Stepanenko, I. V. Personality potential: structure and diagnostics. edited by D. A. Leontiev. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 9(4), 2012. Pp.151-154.
52. Southwick, S. M., & Charney, D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press, 2018.
53. Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 2004. Pp. 1161–1190.
54. Ungar, M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 2008. Pp. 218–235.
55. Weathers, F. W., et al. *The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)*, 2013.
56. Wu, G., Feder, A., Cohen, H., et al. Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 2013. Pp. 10–20.
57. Goretzko, D., Pargent, F., Sust, L. N., & Bühner, M. Not very powerful: The influence of negations and vague quantifiers on the psychometric properties of questionnaires. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(4), 2019.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

БЛАНК ТЕСТУ «ЦІЛІ ЖИТТЯ» АВТОРІВ Д.КРАМБО ТА Л.МАХОЛИК

Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав (ла), що воно було цілком осмисленим	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав (ла), що воно не мало сенс
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив

цього бажає								природніх здібностей і обставин
Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
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 ціль
Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (на) знайти покликання і цікаві цілі в житті
Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

ДОДАТОК Б

БЛАНК МЕТОДИКИ «ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ» (С. МАДДІ)

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши ОДИН із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
2. Іноді мені здається що нікому немає діла до мене
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин
 - a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня
 - a) Ні

- b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
11. Часом все що я роблю здається мені марним
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
13. Краще синиця в руках, ніж журавель в небі
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так

- c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
17. Я завжди впевнений, що можу втілити в життя те, що задумав
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів мені було б зараз легше жити на світі
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
22. Я люблю знайомитися з новими людьми
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве
- a) Ні

- b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
24. Мені завжди є чим зайнятися
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
25. Я завжди можу вплинути на результат того що відбувається навколо
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
26. Я часто шкодую про те що вже зроблено
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
28. Мені важко зближуватись з іншими людьми
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
30. Якби я міг, я багато чого змінив би у минулому
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений

- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
32. Мені здається життя проходить повз мене
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
33. Мої мрії рідко збуваються
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми
- a) Ні

- b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
40. Навколишні мене недооцінюють
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
41. Як правило, я працюю із задоволенням
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
43. Буває на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї
- a) Ні
 - b) Скоріше ні ніж так
 - c) Скоріше так ніж ні
 - d) Так

ДОДАТОК В

БЛАНК МЕТОДИКИ “ШКАЛА САМОЕФЕКТИВНОСТІ Р. ШВАРЦЕРА
ТА М. ЄРУСАЛЕМА

Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)”.

№ п/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем				

ДОДАТОК Г**ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ «РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ»****ЗАНЯТТЯ №1: Ознайомлення з концепцією життєстійкості**

Мета заняття:

5. Створити атмосферу довіри та взаєморозуміння в групі.
6. Ознайомити учасників з програмою та її цілями.
7. Оцінити початковий рівень життєстійкості учасників.
8. Розпочати дослідження світу емоцій.

Завдання заняття:

5. Знайомитися один з одним та формувати правила роботи групи.
6. Отримати перше уявлення про поняття "життєстійкість".
7. Оцінити власний рівень життєстійкості за допомогою шкали.
8. Визначити свої основні емоції та навчитися їх ідентифікувати.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Знайомство та прийняття правил роботи групи (15 хв)

Доброго дня, шановні учасники!

Я дуже рада вітати вас на нашій першій зустрічі. Сьогодні ми розпочинаємо захопливу подорож до себе, до своїх внутрішніх ресурсів та можливостей. Наша програма спрямована на те, щоб допомогти вам розвинути в собі надзвичайно важливу якість – життєстійкість.

Що таке життєстійкість? Це здатність успішно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та зберігати оптимізм навіть у найскладніших ситуаціях. Життєстійкість – це не вроджена якість, а скоріше навик, який можна розвинути і зміцнити.

Навіщо нам потрібна життєстійкість? У сучасному світі, сповненому викликів та змін, життєстійкість стає все більш актуальною. Вона допомагає нам:

- Справлятися зі стресом: Розвивати ефективні стратегії управління стресом.
- Досягати цілей: Ставити реалістичні цілі та знаходити шляхи їх досягнення.
- Будувати міцні стосунки: Налагоджувати та підтримувати позитивні зв'язки з оточуючими.
- Насолоджуватися життям: Цінувати кожен момент та знаходити радість у дрібницях.

Що ми будемо робити на наших заняттях?

Ми будемо:

- Вивчати теорію: Познайомимося з різними психологічними концепціями, які допоможуть нам краще зрозуміти себе та навколишній світ.
- Практикуватися: Будемо виконувати різноманітні вправи та техніки, спрямовані на розвиток наших навичок та здібностей.
- Спілкуватися: Будемо ділитися своїми думками та почуттями в безпечній та підтримуючій атмосфері.
- Підтримувати один одного: Створимо дружню спільноту, де кожен зможе знайти підтримку та натхнення.

Я впевнена, що наша спільна робота принесе нам усім багато користі. Бажаю нам плідної співпраці!

1. Прийняття правил роботи групи

Правила

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Говорити коротко і не часто, по темі
4. Говорити тільки від свого імені
5. Бути позитивними до себе та до інших (Бути +)
6. Правило додавання (Я + Ти + Ми)
7. Правило поваги до своєї і протилежної статі (♀ + ♂)
8. Правило добровільної активності

9. Правило конфіденційності

2. "Асоціативний ланцюжок"

Мета: криголам.

Починаючи від тренера, кожен учасник називає слово, яке асоціюється зі словом "життєстійкість". Це допоможе створити атмосферу довіри та розпочати діалог.

3. Теоретична частина «Життєстійкість: що це і чому вона важлива для нашого життя»

Тривалість: 15 хвилин

Сьогодні ми поговоримо про таке поняття, як життєстійкість. Ви коли-небудь замислювались, чому одні люди, незважаючи на всі труднощі, легко долають життєві виклики, а інші втрачають контроль при першій же серйозній проблемі? Все це залежить від життєстійкості. Життєстійкість — це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, справлятися з труднощами та відновлюватися після негативних переживань.

Життєстійкість — це психологічна характеристика людини, яка відображає її здатність долати труднощі, впоратися зі стресом і негативними емоціями, а також швидко відновлюватися після життєвих криз. Вона поєднує в собі кілька важливих аспектів:

1. Адаптивність — здатність адаптуватися до нових обставин, змінити своє мислення і поведінку в залежності від ситуації.
2. Оптимізм — схильність бачити позитивні сторони в будь-яких обставинах, навіть у важких ситуаціях.
3. Емоційна стабільність — здатність залишатися спокійним, не піддаватися паніці або негативним емоціям у стресових ситуаціях.
4. Самоусвідомлення — розуміння своїх сильних і слабких сторін, здатність критично оцінювати себе та свої дії.

5. Сенс життя — відчуття цілі та значущості власного існування, яке допомагає людині долати труднощі.

Життєстійкість не означає відсутність стресу або негативних емоцій. Це здатність впоратися з ними та відновитися, коли все йде не так, як планувалося. Люди з високим рівнем життєстійкості здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій і навіть знаходити нові можливості в складних умовах.

Чому життєстійкість важлива?

1. Зменшення впливу стресу

Всі ми стикаємося зі стресовими ситуаціями — на роботі, вдома, в особистому житті. Життєстійкість допомагає не тільки зменшити рівень стресу, а й ефективно з ним справлятися, не дозволяючи йому «зламати» нас.

2. Покращення фізичного здоров'я

Стрес може негативно впливати на фізичне здоров'я, спричиняти хвороби серця, проблеми з тиском, підвищену тривожність тощо. Життєстійкість допомагає зменшити вплив стресу на організм, тим самим зберігаючи наше фізичне здоров'я.

3. Підвищення психологічної стійкості

Люди, які мають розвинену життєстійкість, не здаються після першої ж невдачі. Вони здатні швидше прийти до себе після важких переживань, зберігаючи свою мотивацію і оптимізм.

4. Досягнення цілей та успіху

Життєстійкість допомагає людям рухатися до своїх цілей, навіть коли на шляху виникають перешкоди. Вона надає енергії і сили, щоб продовжувати рухатися вперед, незважаючи на труднощі.

Які фактори впливають на життєстійкість?

Життєстійкість розвивається протягом життя і залежить від багатьох факторів. Деякі з них — це вроджені особливості, але більшість можна розвинути завдяки самопізнанню та практиці. Ось кілька основних факторів:

1. Підтримка соціального оточення. Міцні стосунки з родиною, друзями та колегами значно підвищують життєстійкість. Підтримка та розуміння з боку близьких людей допомагають відновлюватися після труднощів.
2. Позитивне мислення. Люди, які вірять у свої сили і здатність справлятися з труднощами, зазвичай мають вищий рівень життєстійкості. Позитивне мислення дозволяє зберігати оптимізм навіть у важких обставинах.
3. Навички емоційної регуляції. Вміння контролювати свої емоції, не дозволяти імпульсним реакціям керувати своїми діями, значно підвищує життєстійкість. Чим краще ви здатні зрозуміти свої емоції та управляти ними, тим менше вони впливають на ваше життя.
4. Здоровий спосіб життя. Регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній відпочинок — важливі компоненти для підтримки фізичного та психологічного здоров'я, що впливає на життєстійкість.

Як розвивати життєстійкість?

1. Підвищення самоусвідомлення
Розвивайте здатність усвідомлювати свої емоції, думки та реакції. Це дозволить вам краще розуміти себе та ефективно справлятися з труднощами.
2. Робота з негативними думками
Вчіться змінювати негативні переконання на позитивні, аналізуючи ситуації і знаходячи в них можливості для зростання.
3. Медитація та релаксація
Техніки релаксації та медитації допомагають знизити рівень стресу, покращують здатність до саморегуляції та сприяють емоційному відновленню.
4. Пошук підтримки в оточенні
Створюйте навколо себе підтримуюче середовище, спілкуйтеся з людьми, які вас надихають і підтримують.

Отже, життєстійкість — це не лише здатність долати труднощі, а й вміння рости та розвиватися через них. Розвиваючи життєстійкість, ми стаємо більш адаптивними, впевненими в собі і здатними справлятися з будь-якими

труднощами. І хоча життєві труднощі неминучі, ми завжди маємо вибір, як на них реагувати. Ваша життєстійкість — це ваш ключ до успішного і здорового життя.

1. Обговорення очікувань від тренінгу"

Мета: сформувати уявлення про індивідуальні потреби та очікування учасників від тренінгу, підвищити рівень залученості й мотивації до участі в програмі, а також сприяти формуванню довіри та відкритості в групі.

Завдання:

- 1) Допомогти учасникам усвідомити свої особисті цілі та потреби щодо тренінгу.
- 2) Зібрати інформацію про сподівання учасників, яка може бути врахована для адаптації програми під їхні запити.
- 3) Сформувати групову динаміку та позитивний психологічний клімат, сприятливий для подальшої взаємодії.
- 4) Надати можливість тренеру зорієнтуватися у рівні очікувань і мотивації кожного учасника.
- 5) Підвищити мотивацію учасників, заохочуючи їх до активної участі у тренінгу та його вправах.

На початку тренінгу кожному учаснику пропонується коротко розповісти про свої сподівання, мотивацію та цілі щодо участі у програмі. Ця вправа допомагає учасникам визначити для себе важливі моменти, формує зацікавленість, підвищує мотивацію та створює відкриту атмосферу для подальшої роботи.

2. "Написання листа собі майбутньому"

Вправа "Написання листа собі майбутньому" полягає в тому, що учасники пишуть листа, адресованого собі у майбутньому. У листі вони можуть відобразити свої мрії, цілі, переживання, особисті прагнення та важливі висновки, яких вони прагнуть досягти чи утримати. Це створює можливість для кожного учасника зафіксувати власні амбіції та настанови, які слугуватимуть нагадуванням про їхнє бажання змін та досягнення певних результатів. Лист зберігається або видається учасникам наприкінці тренінгу як символ підтримки їхніх життєвих рішень.

Мета

Стимулювати самоаналіз і рефлексію над власними цілями та очікуваннями від майбутнього, посилити мотивацію для реалізації власних прагнень, допомогти учасникам усвідомити їхній поточний стан і бажані зміни.

Завдання

1. Спонукаати учасників замислитися над своїми життєвими пріоритетами та цілями.
2. Допомогти сформулювати бажані результати та конкретні кроки для їх досягнення.
3. Підвищити рівень усвідомлення щодо особистих змін, які учасники хотіли б реалізувати в майбутньому.
4. Створити символічну підтримку, до якої учасники зможуть звернутися у моменті, коли виникне потреба у додатковій мотивації чи натхненні.
5. Розвинути вміння планувати своє життя, мислити стратегічно і бачити свій шлях у перспективі.

3. Вправа «Основні емоції»

Мета: ознайомлення учасників з основними емоціями, які ми переживаємо в різних ситуаціях.

Учасники (за бажанням) отримують картки, на яких записані емоційні стани: радість, гнів, огида, провина, страх, цікавість, сум, презирство, здивування, і показують емоційний стан. Всі інші намагаються відгадати емоцію.

Психолог записує емоції на дошці в два стовпчики:

- 1 - радість, цікавість, здивування.
- 2 - гнів, огида, провина, страх, сум, презирство.

Обговорення:

1. Що допомагало показувати емоційні стани?

4. Рефлексія та завершення

Запитання для рефлексії:

1. Що для мене було найбільш цікавим або несподіваним під час заняття?
2. Які нові знання чи думки я отримав сьогодні?

3. Що для мене означає життєстійкість і як я її розумію зараз? Чи змінилося моє розуміння цього поняття після обговорення?
4. Як я оцінюю свій рівень життєстійкості на цей момент? (Можна попросити учасників описати словами або дати власну оцінку за шкалою від 1 до 10)
5. Чи відчуваю я, що маю ресурси для подолання труднощів? Що саме мені допомагає або може допомогти справлятися з життєвими проблемами?
6. Якими є мої головні джерела підтримки у житті? (наприклад, близькі люди, особисті цінності, навички тощо)
7. Які питання або емоції виникли у мене під час тестування за шкалою життєстійкості?
8. Які навички чи знання я хотів би розвинути у межах цього тренінгу?
9. Що, на мою думку, допомогло б мені стати більш життєстійким?
10. Які емоції я зараз відчуваю після завершення заняття? Чи готовий я продовжувати цей шлях?

Запитання можуть бути як для письмової рефлексії (в особистих записках), так і для обговорення в групі — це дозволить учасникам висловитися та почути думки інших.

ЗАНЯТТЯ №2: Стрес і його природа

Мета: Дослідити природу стресу та його вплив на фізичне і психічне здоров'я.

Завдання: Підвищити усвідомленість учасників щодо власного стресу та його проявів.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття

5. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники! Рада бачити вас сьогодні на нашій другій зустрічі. Сьогодні ми будемо говорити про дуже важливу тему — про те, що таке стрес і як він впливає на наше життя. Усі ми маємо справу зі стресом, але не

завжди розуміємо, як саме він діє на наш організм, наші емоції та навіть на наші відносини з іншими.

Ми дізнаємось, як стрес проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях, чому він є невід'ємною частиною нашого життя та як навчитися не лише розпізнавати його сигнали, а й ефективно з ним справлятися. Коли ми розуміємо природу стресу, то можемо свідомо обирати, як реагувати на нього, і підтримувати своє здоров'я та емоційний стан.

Сьогоднішня зустріч — це чудова можливість дізнатися про техніки, які допомагають зберігати внутрішній спокій навіть у складних ситуаціях. Я вірю, що цей досвід стане для нас усіх корисним та додасть сил у щоденних викликах.

Розпочнемо наш шлях до усвідомленого сприйняття стресу!

2. Перегляд правил тренінгу

3. Міні-лекція про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви

Стрес — це природна реакція організму на будь-які зміни чи виклики в навколишньому середовищі. Він активізується тоді, коли ми стикаємося з незнайомою або загрозливою ситуацією, і виникає для того, щоб допомогти нам адаптуватися та вижити. Стресові фактори можуть бути фізичними (наприклад, інтенсивне фізичне навантаження) або психологічними (конфлікти, труднощі на роботі чи в особистому житті).

Цікаво, що певний рівень стресу може бути корисним, адже він мотивує, допомагає зосередитися і швидко реагувати на виклики. Але коли стрес стає тривалим або надмірним, він перетворюється на деструктивну силу, яка негативно впливає на фізичний та психічний стан.

Коли людина відчуває стрес, в організмі запускається механізм, відомий як «реакція боротьби або втечі» — це автоматичний фізіологічний відгук на загрозу. Основні етапи цього процесу такі:

6. Викид гормонів стресу: під впливом стресових факторів мозок (зокрема гіпоталамус) активізує викид гормонів адреналіну та кортизолу.

7. Адреналін відповідає за мобілізацію організму для швидкої реакції — він підвищує пульс, прискорює дихання, збільшує рівень енергії.
8. Кортизол підвищує рівень глюкози в крові, щоб забезпечити мозок і м'язи додатковою енергією.

Зміни у фізіологічних процесах: організм готується до дії, активізуючи певні функції і знижуючи активність інших.

Серцево-судинна система: підвищується артеріальний тиск, серце починає працювати інтенсивніше, щоб доставити більше крові до м'язів.

Дихальна система: дихання стає поверхневим і частішим, що допомагає насичувати кров киснем.

Травна система: процеси травлення пригальмовуються, оскільки організм спрямовує ресурси на більш нагальні завдання.

Наслідки тривалого стресу: при хронічному стресі високий рівень кортизолу і часта стимуляція серцево-судинної системи можуть мати негативний вплив.

Можливе підвищення ризику серцево-судинних захворювань через постійно високий тиск і прискорене серцебиття.

Слабшає імунітет, адже ресурси організму витрачаються на подолання стресу, а не на підтримку захисних функцій.

Можуть виникнути проблеми з травленням — від втрати апетиту до хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту.

Стрес впливає не лише на тіло, але й на емоційний та психічний стан людини.

Основні психологічні симптоми стресу включають:

- Підвищена тривожність і занепокоєння: при стресі людина відчуває постійне нервово напруження, може бути неспокійною та відчувати страх.
- Втома і виснаження: навіть незначні ситуації можуть викликати велику втому. Хронічний стрес сприяє емоційному виснаженню, при якому навіть звичні завдання здаються непосильними.

- Роздратованість і нетерпимість: під впливом стресу людина може ставати більш дратівливою, нетерпимою до інших, навіть агресивною.
- Зниження концентрації і погіршення пам'яті: стрес негативно впливає на когнітивні функції мозку, зокрема на здатність до концентрації та запам'ятовування інформації.
- Схильність до депресії: тривалий стрес може призвести до зниження настрою, апатії і навіть до симптомів депресії.

Також стрес може впливати на поведінкові аспекти:

- Підвищена схильність до негативних звичок (наприклад, куріння, вживання алкоголю, переїдання), які людина використовує як механізм «втечі» від переживань.
- Уникання соціальних контактів або, навпаки, зловживання спілкуванням, щоб відволіктись від проблем.

Частий стрес може значно знизити якість життя. Коли організм постійно перебуває у стані стресу, це призводить до емоційного виснаження, порушення сну, зниження продуктивності та конфліктів з оточенням. Людина може почати помічати, що вже не отримує задоволення від життя, відчуває себе «виснаженою» та невмотивованою.

Часто стрес є наслідком поєднання кількох факторів: роботи, особистих відносин, побутових труднощів. Не розпізнавши його на ранніх етапах, людина ризикує потрапити в хронічний стрес, який вже вимагає тривалого часу та зусиль для відновлення.

Знання про природу стресу — це перший крок до того, щоб навчитися ефективно його долати. Розуміння, як реагує наш організм і мозок, допомагає нам розпізнавати сигнали стресу і знаходити способи його зниження. Подальші заняття допоможуть нам освоїти практичні техніки для боротьби зі стресом, такі як релаксація, дихальні вправи та когнітивні методи. Адже, володіючи цими

навичками, ми можемо підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я, залишаючись спокійними та впевненими навіть у складних ситуаціях.

- **Вправа "Колаж стресу" — 35 хв**

Мета: Визначити фактори стресу у своєму житті.

Опис: Учасники створюють колаж із вирізок з журналів, що ілюструють їх стресові фактори.

Інструкції:

1. Надайте учасникам журнали, ножиці, клей, аркуші паперу.
2. Поясніть, що вони мають створити колаж, який відображає їхні стресові фактори.
3. Після завершення, кожен учасник ділиться своїм колажем і розповідає про його значення.

- **Групова дискусія на тему: "Як стрес впливає на наше життя?" — 15 хв**

Опис: Обговорення особистих історій про вплив стресу.

Інструкції:

1. Запросіть учасників поділитися своїм досвідом.
2. Заохочуйте підтримку і відкритість в обговореннях.

- **Вправа "Шкала стресу" — 15 хв**

Мета: Визначити рівень свого стресу.

Опис: Учасники оцінюють рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10.

Інструкції:

- Роздайте учасникам картки зі шкалою.
- Попросіть їх написати свій рівень стресу та обговорити причини.

- **Рефлексія та завершення**

На завершення другого заняття, давайте виділимо кілька хвилин для підсумків і рефлексії. Це допоможе вам краще засвоїти матеріал та усвідомити свої враження і емоції. Давайте поміркуємо над тим, як стрес впливає на нас і що з почутого сьогодні було для нас корисним.

Запитання для рефлексії:

- Які думки або емоції виникли у вас під час заняття, коли ми говорили про природу стресу?
- Що нового я дізнався/дізналася про вплив стресу на тіло і психіку? Як це може допомогти мені у повсякденному житті?
- Які з наведених фізіологічних або психологічних проявів стресу я спостерігав(-ла) у себе раніше? Чи можу я тепер краще зрозуміти ці реакції?
- Як, на вашу думку, ви реагуєте на стрес найчастіше? (Наприклад, ізоляція, роздратованість, переїдання тощо). Чи бачите ви в цьому потенційні проблеми?
- Що мені здалося найбільш корисним із сьогоднішнього заняття? Які нові знання чи ідеї я можу використати у своєму житті?
- Чи помічаю я якісь нездорові механізми подолання стресу у своєму житті? Що саме я хотів(-ла) б змінити у своїй реакції на стрес?
- Що хотілося б дізнатися або вивчити більше про стрес? Можливо, якісь техніки чи способи його подолання?
- Як я почуваюся зараз після заняття? Чи стало мені легше чи ясніше розуміти свій стан?
- Чого я очікую від подальших занять з цієї теми? Які навички або знання хотілося б опанувати?

ЗАНЯТТЯ №3: Техніки релаксації

Мета: Ознайомити учасників з техніками релаксації та їхньою користю.

Завдання: Навчити учасників основам релаксації для зменшення стресу.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

- **Вступне слово**

Доброго дня, дорогі учасники! Рада бачити вас сьогодні на нашій третій зустрічі. Ми вже обговорювали, що таке життестійкість, і дізналися більше про природу стресу. Сьогодні ж ми будемо вчитися способам розслаблення та відновлення внутрішньої рівноваги.

Заняття присвячене технікам релаксації, які допомагають зменшити напругу, заспокоїти думки та відчути себе спокійніше навіть у важкі моменти. Адже наш організм, як ми знаємо, може накопичувати стрес, і, щоб уникнути емоційного виснаження, нам важливо навчитися швидко відновлюватися. У сучасному світі вміння розслаблятися — це не просто бажана навичка, а необхідність для підтримки здоров'я та емоційної стабільності.

Сьогодні ми спробуємо декілька простих, але дуже ефективних технік релаксації, таких як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація. Ці методи не потребують особливого обладнання чи підготовки, і їх можна практикувати будь-де.

Я сподіваюся, що це заняття допоможе вам знайти спосіб зберігати спокій та знаходити внутрішні ресурси, коли зовнішній світ може бути непередбачуваним і вимогливим. Бажаю всім приємного досвіду, відкритості та готовності пробувати нове.

4. Перегляд правил тренінгу

5. Міні-лекція: Теорія релаксації та її користь для здоров'я

Релаксація — це процес глибокого розслаблення тіла та розуму, який допомагає зняти напругу, зменшити рівень стресу та відновити внутрішній баланс. Ми часто уявляємо, що розслаблення — це просто «відпочинок» або «нічого не робити», але насправді це активний процес, який вимагає певної уваги до свого тіла та дихання. Навчившись ефективним технікам релаксації, ми можемо значно покращити своє фізичне та психічне здоров'я.

Релаксація допомагає протистояти фізичному та емоційному стресу, знижуючи негативні впливи стресових ситуацій. У сучасному ритмі життя вміння розслаблятися є необхідною навичкою для підтримки здоров'я і внутрішньої рівноваги.

Коли ми перебуваємо у стані стресу, наш організм запускає реакцію «боротьби або втечі», що ми вже обговорювали на минулому занятті. Але протилежний процес — розслаблення, активізує так звану парасимпатичну нервову систему, яка допомагає знизити рівень напруги та повернути тіло і розум до спокійного стану.

Основні фізіологічні зміни, що відбуваються під час релаксації:

1. Знижується частота серцебиття і артеріальний тиск, що допомагає зменшити навантаження на серце.
2. Знижується рівень гормонів стресу — таких як кортизол, що дозволяє організму відновлювати свої ресурси.
3. Знижується рівень напруження в м'язах — що часто накопичується під час тривалого стресу.
4. Поліпшується якість дихання — воно стає глибшим і більш рівномірним, насичуючи тіло киснем.

Регулярна практика релаксаційних технік допомагає відновити баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами, дозволяючи нам краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Практика релаксації приносить відчутну користь для тіла:

1. Зміцнення імунної системи: стрес ослаблює імунітет, а релаксація, навпаки, допомагає підвищити захисні функції організму.
2. Поліпшення травлення: під час стресу травна система пригальмовується, що може викликати проблеми, як-от печія чи синдром подразненого кишечника. Релаксація сприяє поліпшенню процесу травлення.
3. Покращення сну: регулярна релаксація допомагає легше засинати та глибше спати, що є важливим для відновлення сил.

4. Зниження ризику серцево-судинних захворювань: тривалий стрес підвищує ризик таких захворювань, як гіпертонія та серцеві напади. Релаксація допомагає підтримувати здоровий рівень артеріального тиску.

Окрім фізичних переваг, релаксація також має значний вплив на психічний стан:

- Зниження рівня тривоги та депресії: практика розслаблення допомагає краще контролювати тривожні думки, знижує рівень емоційної напруги.
- Поліпшення концентрації та пам'яті: релаксація допомагає «звільнити» розум від зайвих думок, поліпшуючи когнітивні функції.
- Підвищення самоусвідомлення: коли ми розслабляємося, ми можемо краще розуміти свої почуття, емоції та реакції.
- Покращення настрою та загального емоційного стану: релаксація допомагає підтримувати позитивний настрій та знижує рівень агресивності і роздратованості.

Релаксація — це ключ до підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вона допомагає зберігати внутрішній баланс, зміцнює імунну систему, підвищує рівень енергії та покращує наш настрій. Кожен може знайти для себе відповідні техніки релаксації, які будуть ефективними і приємними, а регулярна практика допоможе вам почуватися більш стійкими до стресу та знайти внутрішню рівновагу в щоденному житті.

- **Візуалізація спокійного місця**

Мета: Зменшити рівень тривожності через візуалізацію.

Опис: Учасники уявляють спокійне місце, де вони можуть відпочити.

Інструкції:

- Попросіть учасників закрити очі.
- Нехай вони уявлять своє спокійне місце (парк, пляж, ліс) і зосередитися на деталях (звуки, запахи, кольори).

- **Практика дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації — 20 хв**

Мета: Навчитися технікам релаксації.

Опис: Учасники практикують дихальні вправи та м'язову релаксацію.

Інструкції:

- Поясніть, як правильно дихати (глибоке дихання через ніс, видих через рот).
- Потім проведіть прогресивну м'язову релаксацію: попросіть учасників напружити та розслабити кожен групу м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою.
- **Медитація на сприйняття власних емоцій — 15 хв**

Мета: Навчитися усвідомлювати та приймати свої емоції.

Опис: Учасники проводять медитацію, усвідомлюючи свої емоції без осуду.

Інструкції:

- Запросіть учасників знову закрити очі.
 - Попросіть їх звернути увагу на свої емоції та відчуття, не намагаючись їх змінити або оцінити.
 - **Рефлексія та завершення**
1. Що мені здалося найбільш корисним або цікавим у сьогоднішніх техніках релаксації?
 2. Чи було щось, що мене здивувало або про що я раніше не замислювався/замислювалася?
 3. Яка з практик релаксації — дихання, прогресивна м'язова релаксація чи візуалізація — видалася мені найефективнішою? Чому?
 4. Чи помітив/-ла я якісь зміни у своєму фізичному або емоційному стані після виконання вправ?
 5. Як, на мою думку, регулярна практика цих технік може вплинути на мій загальний стан і самопочуття?
 6. Чи бачу я, як можу інтегрувати релаксаційні техніки у своє повсякденне життя? Які моменти впродовж дня можуть бути найкращими для цього?

7. Чи є якісь перешкоди або виклики, які, на мою думку, можуть заважати практиці релаксації? Як я можу їх подолати?
8. Які емоції я відчуваю зараз, після заняття? Чи почуваюся я спокійніше, чи змінилося моє самовідчуття?
9. Чого я очікую від наступних занять? Які навички або знання хотілося б розвивати далі?

ЗАНЯТТЯ №4: Позитивне мислення

Мета: Розвинути позитивне мислення та самосприйняття.

Завдання: Ознайомити учасників з концепцією позитивного мислення та його впливом на життя.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Доброго дня, дорогі учасники! Рада знову вас бачити на нашій зустрічі. Сьогодні ми з вами зосередимося на темі, яка має велике значення для нашого емоційного благополуччя — це позитивне мислення та усвідомлення наших цінностей і цілей.

Ми вже обговорювали, як справлятися зі стресом і відновлювати сили за допомогою релаксації, але сьогодні ми зробимо ще один крок уперед. Ми зосередимося на внутрішніх ресурсах, таких як вдячність, позитивне ставлення до життя та формування реалістичних і мотивуючих переконань про себе. Позитивне мислення — це не лише про радісні думки; воно допомагає нам подивитися на ситуації з більш збалансованої точки зору та краще справлятися з труднощами.

Сьогоднішнє заняття включатиме декілька цікавих технік, таких як вправи «Колесо життя» та «Щоденник вдячності». Вони допоможуть вам побачити, що є цінним у вашому житті, і підкреслити ваші сильні сторони та досягнення.

Наприкінці ми також обговоримо, як можна використовувати позитивні афірмації, щоб підтримувати себе у складні моменти та створювати внутрішню підтримку.

Отож, давайте налаштуємося на продуктивну роботу та будемо відкритими для нових поглядів. Сподіваюся, сьогоднішнє заняття надихне вас і подарує нові ідеї для розвитку вашої життєстійкості.

Розпочнемо!

2. Перегляд правил тренінгу

3. Лекція про силу позитивного мислення

Позитивне мислення — це підхід до життя, що включає зосередження на хороших і сприятливих аспектах ситуацій, навіть коли стикаєшся з викликами. Це не означає, що ми ігноруємо труднощі або ховаємося від негативних емоцій, але ми навчаємося сприймати їх збалансовано, шукаючи можливості для зростання. Люди, які володіють позитивним мисленням, часто демонструють вищу життєстійкість, здатність знаходити мотивацію навіть у складних обставинах, і мають краще психічне здоров'я.

Вплив позитивного мислення на мозок та емоційний стан (5 хвилин)

Наукові дослідження підтверджують, що позитивне мислення сприятливо впливає на наш мозок. Коли ми зосереджуємось на позитивних думках, в мозку активуються ділянки, що відповідають за почуття задоволення, знижуючи рівень гормонів стресу, таких як кортизол. Водночас підвищується рівень серотоніну та дофаміну — гормонів, які сприяють поліпшенню настрою.

Дослідники також довели, що люди з оптимістичним поглядом на життя менше схильні до депресії, тривоги та стресу, оскільки їхні когнітивні процеси швидше знаходять рішення в проблемних ситуаціях і відновлюються після кризових моментів. Важливо підкреслити, що позитивне мислення допомагає не лише в психологічному аспекті, але й сприяє фізичному здоров'ю — підвищує імунітет, знижує ризик серцевих захворювань і навіть продовжує життя.

Позитивне мислення є однією з ключових складових життєстійкості. Люди, які вміють залишатися оптимістами, легше справляються з труднощами, швидше адаптуються до змін і знаходять нові шляхи для вирішення проблем. Оптимізм

допомагає нам зберігати надію та бачити кризові ситуації як тимчасові, а не безвихідні. Він також підтримує нас, коли ми стикаємося з негативними емоціями, дозволяючи працювати з ними, а не уникати їх.

Позитивне мислення надає нам ресурси для подолання невдач і для того, щоб приймати життєві зміни з внутрішнім спокоєм. Уявімо ситуацію: двоє людей втратили роботу. Людина з песимістичним налаштуванням може зосередитися на страху та почутті невпевненості. У той час як людина з позитивним мисленням, швидше за все, бачить цю ситуацію як можливість знайти новий кар'єрний шлях, навчитися чогось нового або переосмислити свої цілі.

Позитивне мислення — це не одноразова дія, а щоденна звичка, яку ми розвиваємо, приділяючи увагу своїм думкам і реакціям на події. Навіть коли виникають складні ситуації, кожен з нас може навчитися бачити в них не лише проблеми, але й можливості. Це допомагає нам залишатися впевненими у власних силах, бачити свою цінність і бути готовими до майбутніх викликів.

Пам'ятайте, що позитивне мислення — це інструмент, який ми можемо застосовувати в будь-який момент. Запрошуємо вас сьогодні випробувати ці техніки та спробувати інтегрувати їх у своє повсякденне життя. Коли ви помітите позитивні зміни у своїй реакції на стрес, це стане потужним мотиватором продовжувати практику.

4. Вправа "Колесо життя"

Мета: Визначити задоволеність різними сферами життя.

Опис: Учасники заповнюють колесо, оцінивши різні сфери (кар'єра, здоров'я, стосунки тощо).

Інструкції:

- Роздайте учасникам аркуші з колесом життя.
- Попросіть оцінити кожную сферу від 1 до 10 та обговорити, де є недолік.

5. Техніка "Ведення щоденника вдячності" (демонстрація прикладу, обговорення)

Мета: Розвинути звичку вдячності.

Опис: Учасники записують 3 речі, за які вони вдячні кожного дня.

Інструкції:

- Поясніть, як вести щоденник вдячності.
- Запропонуйте учасникам поділитися прикладами.

6. Вправа "Позитивні афірмації"

Мета: Змінити негативні переконання на позитивні.

Опис: Учасники формулюють свої позитивні афірмації.

Інструкції:

- Запропонуйте учасникам написати 3-5 афірмацій.
- Нехай вони поділяться своїми афірмаціями в групі.

7. Рефлексія та завершення

1. Які нові ідеї та усвідомлення я отримав/-ла під час цього заняття?
2. Як ви відчули себе під час виконання вправи "Колесо життя"? Чи є у вашому житті сфери, які потребують більше уваги?
3. Що для вас означає поняття «вдячність»? Які моменти у вашому житті викликають у вас почуття вдячності?
4. Чи було для вас важко сформулювати позитивні афірмації для себе? Якщо так, то чому?
5. Як, на вашу думку, позитивне мислення може допомогти вам у досягненні ваших цілей?
6. Чи помітили ви якісь зміни у своїх думках або емоціях після того, як почали працювати з афірмаціями та щоденником вдячності?
7. Як ви плануєте використовувати отримані знання та техніки у повсякденному житті?
8. Які конкретні кроки ви можете зробити, щоб підтримувати позитивне ставлення до життя в складних ситуаціях?

9. Які труднощі виникли під час виконання вправ, і як ви плануєте з ними працювати?
10. Що для вас було найбільш корисним у сьогоднішньому занятті, і що б ви хотіли розвивати більше?

ЗАНЯТТЯ №5: Знайомство з КПТ

Мета: Ознайомити учасників з основами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Завдання: Розвинути навички самоспостереження та усвідомлення власних думок.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники! Рада знову вас бачити на нашому тренінгу. Сьогодні ми маємо важливу тему, яка допоможе нам краще розуміти наші думки та емоції, а також ефективніше взаємодіяти з навколишнім світом. Мова йде про когнітивно-поведінкову терапію та її основи.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це потужний інструмент, що допомагає змінювати негативні або неправдиві переконання, а також стратегії поведінки, які можуть заважати нам досягати своїх цілей або мати гармонійні стосунки з іншими людьми. Сьогоднішнє заняття надасть вам знання та інструменти для аналізу своїх думок, емоцій та поведінки, а також для пошуку можливостей зміни тих думок, які обмежують наші можливості.

Ми розпочнемо з теоретичної частини, де поговоримо про основи КПТ та її принципи. Після цього ви матимете можливість практично застосувати ці знання в ході вправи «АВС-модель». Ця модель дозволяє нам проаналізувати ситуацію, подивитися на свої думки, емоції та поведінку, і зрозуміти, як вони взаємопов'язані.

Ми також познайомимося з технікою переформулювання негативних думок, яка допоможе вам змінювати непродуктивні переконання на більш позитивні та раціональні.

Наше завдання на сьогодні — не лише отримати знання, але й навчитися застосовувати їх у реальному житті, щоб покращити якість нашого повсякденного існування, підвищити життєстійкість і досягати внутрішньої гармонії.

Я впевнена, що сьогоднішнє заняття буде для вас корисним і допоможе вам на новому етапі саморозвитку. Потрібно бути відкритими до змін, і цей тренінг — чудова можливість зробити перший крок у напрямку до кращого розуміння себе та своєї поведінки.

2. Перегляд правил тренінгу

3. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це один із найпоширеніших і найефективніших підходів у психології, який поєднує в собі елементи когнітивної психології та поведінкової терапії. Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки, емоції та поведінка тісно пов'язані між собою. Тобто, те, як ми думаємо про ситуації, безпосередньо впливає на те, як ми відчуваємося та як діємо.

Ця терапія була розроблена в 1960-х роках, і з того часу вона довела свою ефективність у лікуванні різних психологічних проблем, включаючи депресію, тривогу, фобії, obsесивно-компульсивний розлад та інші. КПТ також використовується для допомоги в розвитку навичок управління стресом і покращення загального психічного здоров'я.

Когнітивно-поведінкова терапія є потужним інструментом для роботи над власними думками та емоціями, оскільки вона надає конкретні техніки, які можна використовувати в повсякденному житті. КПТ допомагає не лише вирішувати проблеми, але й розвивати життєстійкість, адаптивні навички, які покращують якість життя.

Якщо ви зможете визнати та змінити негативні думки, ви зможете покращити свій настрій, стосунки та загальне відчуття благополуччя. Сьогодні ми навчимося

основам одного з інструментів КПТ — **АВС-моделі**, яка допоможе нам аналізувати ситуації, думки та їх вплив на наші емоції та поведінку.

4. Вправа "АВС-модель" (аналіз ситуацій, думок, емоцій та поведінки)

Мета: Розвинути навички аналізу своїх думок.

Опис: Учасники заповнюють таблицю, в якій описують ситуацію, свої думки, емоції та поведінку.

Інструкції:

- Роздайте учасникам аркуші з таблицею.
- Попросіть їх заповнити її, обговорюючи приклади.

5. Техніка "Переформулювання негативних думок"

Мета: Навчитися змінювати негативні думки на позитивні.

Опис: Учасники працюють з негативними думками, переформулюючи їх.

Інструкції:

- Запропонуйте учасникам вибрати негативну думку та подумати про альтернативні варіанти.
- Заохочуйте обговорення у групі.

6. Вправа «Настрій»

Мета: Зрозуміти вплив думок на настрій.

Опис: Учасники оцінюють свій настрій за допомогою малюнка та аналізують, які думки на нього вплинули.

Інструкції:

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури.

Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і

провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

7. Рефлексія та завершення

1. Що нового ви дізналися про когнітивно-поведінкову терапію під час цього заняття?
2. Як ви оцінюєте важливість розуміння зв'язку між вашими думками, емоціями та поведінкою? Чи змінюється ваше сприйняття цього зв'язку?
3. Які когнітивні викривлення, про які ми говорили, ви помічаєте у власному мисленні?
4. Як ви себе відчували під час виконання вправи "АВС-модель"? Чи було складно ідентифікувати свої думки та емоції?
5. Чи вважаєте ви, що аналіз своїх думок може допомогти вам у вирішенні особистих проблем? Якщо так, то як саме?
6. Які стратегії переформулювання негативних думок вам були найбільш корисними?
7. Чи були моменти під час заняття, коли ви відчували труднощі у виконанні вправ? Які саме?
8. Як ви плануєте застосовувати отримані знання про КПТ у своєму повсякденному житті?

9. Які аспекти когнітивно-поведінкової терапії вам хотілося б дослідити глибше в майбутньому?
10. Що, на вашу думку, може стати найбільшим викликом у застосуванні технік КПТ? Як ви плануєте подолати ці виклики?

ЗАНЯТТЯ №6: Вирішення конфліктів

Мета: Розвинути навички ефективного вирішення проблем та конфліктів.

Завдання: Ознайомити учасників з методами вирішення конфліктів.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники! Я рада вітати вас на нашому шостому занятті. Сьогодні ми будемо зосереджені на надзвичайно важливій темі — ефективному вирішенні проблем. У нашому повсякденному житті ми стикаємося з різними викликами та конфліктами, і вміння вирішувати ці проблеми є невід'ємною частиною нашої життестійкості та емоційного благополуччя.

На цьому занятті ми розглянемо, як підходити до проблем з конструктивної точки зору, а також дізнаємося про різні техніки, які допоможуть вам ефективно аналізувати та вирішувати конфліктні ситуації. Ми також обговоримо важливість конструктивного спілкування та навичок вирішення конфліктів у наших стосунках з іншими людьми.

Ми почнемо з теоретичної частини, в якій я розповім про основи ефективного вирішення проблем. Далі перейдемо до практичної частини, де у нас буде можливість попрактикуватися в розв'язанні конфліктних ситуацій через рольові ігри. Це дозволить вам не лише відпрацювати свої навички, але й отримати зворотний зв'язок від інших учасників.

Також ми використаємо метод «Шість капелюхів мислення» для аналізу проблемних ситуацій, який допоможе вам підходити до вирішення проблем з

різних точок зору. Завершимо заняття вправою «Чарівний мішечок для радощів», що підкреслить важливість позитивного підходу у вирішенні проблем.

Я впевнена, що сьогоднішнє заняття буде не лише корисним, а й надихаючим, допомагаючи вам розвивати навички, які можуть змінити ваш підхід до складних ситуацій. Пам'ятайте, що кожна проблема — це можливість для зростання.

2. Перегляд правил тренінгу

3. Теоретичні основи ефективного вирішення проблем

Сьогодні ми поговоримо про ефективне вирішення проблем. Щодня ми стикаємося з різними викликами, від дрібних непорозумінь до складних життєвих ситуацій. Уміння правильно підходити до розв'язання цих проблем не лише допомагає зберігати емоційний спокій, але й зміцнює нашу життєстійкість.

Вирішення проблем — це процес, який включає в себе аналіз ситуації, визначення альтернатив і прийняття рішень. Це вміння, яке можна розвивати та вдосконалювати з практикою.

Основні етапи вирішення проблем:

Першим кроком є чітке формулювання проблеми. Це допомагає уникнути нерозуміння і фокусує вашу увагу на тому, що потрібно вирішити. Наприклад, замість загального висловлення: «У мене проблеми на роботі», спробуйте детально визначити суть проблеми: «Я відчуваю стрес через надмірну робочу навантаженість і брак часу для виконання завдань».

Наступний етап — це збір інформації, пов'язаної з проблемою. Це може включати аналіз власного досвіду, дослідження можливостей або консультацію з іншими людьми. Чим більше ви дізнаєтеся, тим легше буде знайти ефективне рішення.

Після збору інформації варто знайти можливі рішення. Залучайте творче мислення та не бійтеся пропонувати навіть на перший погляд незвичайні ідеї. Складіть список усіх можливих варіантів вирішення.

На цьому етапі важливо оцінити кожен з запропонованих альтернатив. Які плюси та мінуси у кожного варіанту? Які наслідки можуть виникнути? Розгляньте кожне рішення з різних сторін, враховуючи його ефективність і можливі ризики.

Після оцінки альтернатив прийміть рішення. Виберіть те рішення, яке найбільше відповідає вашим потребам і цілям. Це може бути важкий вибір, але варто довіряти своєму інстинкту і логіці.

Важливо не тільки прийняти рішення, але й втілити його в життя. Складіть план дій, визначте ресурси, які вам потрібні, і приступайте до виконання.

Після реалізації рішення важливо оцінити, наскільки воно було ефективним. Чи вирішила це питання? Чи залишилися якісь наслідки? Цей етап допомагає вам навчитися на власному досвіді і підготуватися до наступного разу.

Ефективне вирішення проблем — це навичка, яка вимагає практики та терпіння. Пам'ятайте, що кожна проблема — це можливість для розвитку. Чим більше ви працюєте над своїм підходом до вирішення проблем, тим краще ви стаєте в цьому.

Сьогодні ми не лише обговоримо теоретичні основи, а й матимемо можливість застосувати ці знання на практиці через рольові ігри та інші вправи.

4. Рольова гра "Конфліктна ситуація"

Мета: Відпрацювати навички вирішення конфліктів у безпечному середовищі.

Опис: Учасники розігрують ситуацію конфлікту та пробують вирішити його.

Інструкції:

- Розділіть учасників на пари або малі групи.
- Дайте їм ситуації для розігрування (можна взяти реальні приклади).
- Після виконання ролі, обговоріть, які стратегії були використані.

5. Метод "Шість капелюхів мислення" для аналізу проблемної ситуації

Мета: Розвинути навички багатокутного підходу до вирішення проблем.

Опис: Учасники обирають "капелюхи" і по черзі розглядають ситуацію з різних точок зору.

Інструкції: «Шість капелюхів мислення» – це метод рольової гри. Одягаючи капелюх певного кольору (буквально або подумки), людина грає певну роль, яка їй відповідає, дивиться на себе збоку, а на проблему – з певної точки зору. Змінюючи капелюхи, змінює ролі, ракурс розгляду питання.

6. Рефлексія та завершення

1. Які техніки та стратегії вирішення проблем, обговорені на занятті, здаються вам найбільш корисними? Чому?
2. Чи є у вас особистий досвід, коли одна з цих стратегій допомогла вирішити складну ситуацію? Поділіться своїм прикладом.
3. Яким чином метод "Шість капелюхів мислення" змінив ваш підхід до аналізу проблемних ситуацій?
4. Чи було складно адаптуватися до нового підходу в вирішенні конфліктів або складних ситуацій? Що саме викликало труднощі?
5. Як ви оцінюєте важливість гнучкості у вирішенні проблем? Як це допомогло б у вашому житті?
6. Які емоційні реакції ви помітили у себе під час виконання рольових ігор? Як ви справлялися з ними?
7. Як ви можете застосувати вивчені стратегії вирішення проблем у вашому повсякденному житті?
8. Чи є у вас схильність уникати вирішення проблем через страх чи стрес? Як ви плануєте подолати ці труднощі?
9. Як змінився ваш підхід до конфліктів після цього заняття? Що саме ви хотіли б змінити у своєму стилі вирішення конфліктів?
10. Що для вас є найбільшим викликом у вирішенні проблем, і як ви плануєте працювати над цим?

ЗАНЯТТЯ №7: Самооцінка та впевненість

Мета: Підвищити рівень самооцінки та впевненості в собі учасників.

Завдання: Ознайомити учасників з поняттям самооцінки та впевненості в собі. Пояснити, як ці якості впливають на особисте та професійне життя.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники!

Сьогодні ми з вами продовжимо працювати над темою, яка є надзвичайно важливою для кожного з нас — самооцінка та впевненість у собі. Чи замислювалися ви коли-небудь, як саме ваша самооцінка впливає на ваші рішення, ваші стосунки з іншими людьми та на ваше ставлення до себе? Сьогодні ми разом з вами будемо досліджувати, як наша здатність вірити в себе і свої можливості може відкривати перед нами нові горизонти.

Ми почнемо з розуміння, що таке самооцінка, як вона формується і чому вона така важлива для успіху в житті. Далі ми ознайомимося з техніками, які допоможуть нам збільшити рівень самооцінки, зокрема за допомогою візуалізації успіху — уявлення своїх досягнень і того, як ми можемо їх досягти. Також ми разом попрацюємо над вправами, що допоможуть поглибити взаєморозуміння та підтримку серед учасників.

Наша мета сьогодні — не тільки підвищити рівень самооцінки, а й навчитися вірити в свої сили та можливості, розвивати впевненість, яка стане основою для досягнення наших цілей.

Пам'ятайте, що для кожного з нас цей процес — індивідуальний, і сьогоднішнє заняття стане ще одним кроком на шляху до самовдосконалення та внутрішнього розвитку.

2. Лекція про важливість самооцінки та впевненості в собі

Самооцінка — це те, як ми оцінюємо себе, свою цінність і значущість. Вона є основою нашого внутрішнього світу і безпосередньо впливає на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми, які приймаємо рішення та як ставимося до своїх досягнень і невдач. Високий рівень самооцінки дає нам відчуття впевненості,

дозволяє подолати страхи і сумніви, а також активно і ефективно рухатися до своїх цілей.

Чому самооцінка важлива?

Вплив на взаємодію з іншими людьми. Якщо ви вірите в себе, ви спокійно і природно спілкуєтеся з іншими, не сумніваючись у своїх словах і діях. Це створює позитивне враження і допомагає встановлювати міцні стосунки.

Рішення і вибір. Людина з високою самооцінкою здатна приймати зважені рішення, не боячись помилитися, оскільки вона вірить у свою здатність навчатися і зростати.

Здатність до самореалізації. Люди з позитивним ставленням до себе частіше намагаються досягти своїх цілей, оскільки вони не обмежують себе внутрішніми сумнівами.

Подолання стресу та труднощів. Висока самооцінка допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях, оскільки такі люди вірять у свою здатність подолати труднощі.

Однак важливо розуміти, що самооцінка не є чимось фіксованим. Вона може змінюватися залежно від ситуацій, в яких ми опиняємося, і від того, як ми реагуємо на них. Зовнішні обставини, відгуки від оточуючих, успіхи і невдачі — усе це може впливати на те, як ми оцінюємо себе.

Що таке впевненість у собі? Впевненість у собі — це не просто відчуття сили і рішучості, це переконання, що ми здатні справитися з будь-якими завданнями. Вона базується на позитивному ставленні до себе та своїх можливостей, а також на досвіді успіхів і вмінні переживати невдачі без втрати самооцінки.

Як покращити свою самооцінку та впевненість?

Позитивний внутрішній монолог. Намагайтеся контролювати те, що ви говорите собі в голові. Якщо ви часто думаєте, що не здатні на щось, це може вплинути на вашу впевненість. Замініть ці думки на позитивніші: "Я можу це зробити", "Я маю досвід і сили для цього".

Робота над досягненнями. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і досягненнях. Перегляньте все, чого ви вже досягли, і вірте в себе на основі цього досвіду.

Управління емоціями. Важливо навчитися справлятися з емоціями, адже вони можуть впливати на нашу впевненість. Працюйте над тим, щоб не піддаватися негативним емоціям у важливих ситуаціях.

Уявлення успіху. Одна з потужних технік, яку ми застосуємо на занятті — це візуалізація успіху. Коли ми уявляємо себе успішними в певній ситуації, наші шанси на досягнення цього успіху збільшуються. Візуалізація допомагає налаштуватися на позитивний результат, що підвищує впевненість у собі.

На завершення, хочеться наголосити, що самооцінка і впевненість у собі — це не щось, що дається нам від народження. Це навички, які ми можемо розвивати, працюючи над собою, через усвідомлення своїх сильних сторін і прийняття себе таким, яким ми є. Тому цей процес — це постійна робота над собою, і кожен з нас здатний досягнути більшого, якщо повірить у свої сили.

3. Техніка "Візуалізація успіху" (уявлення досягнення бажаних цілей)

Мета: Підвищити мотивацію через уявлення своїх майбутніх досягнень.

Опис: Учасники по черзі закривають очі та візуалізують, як досягають своїх найближчих цілей (якщо є конкретні бажання).

Інструкції: Запропонуйте учасникам зосередитися на детальних образах та емоціях, які вони відчують під час досягнення мети.

4. Вправа "Асоціативний ланцюжок"

Мета: Розвивати зв'язок між позитивними ідеями та самовідчуттям.

Опис: Учасники починають з одного позитивного слова (наприклад, "успіх") і по черзі додають до нього інші, асоційовані позитивні слова.

Інструкції: Заохочуйте учасників до творчості та відкритості, допомагаючи кожному додавати свою асоціацію.

5. Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування при вступі в контакти, розвиток емпатії і рефлексії.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною.

Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися .

Члени групи встають за принципом "каруселі" , тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухливий.

Приклади ситуацій :

Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі ...

Перед вами незнайомий чоловік. Зустрітися з ним ...

Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Заспокойте її.

Після тривалої розлуки ви зустрічаєте друга, ви дуже раді зустрічі ...

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника .

7. Рефлексія та завершення

1. Які моменти заняття були для вас найбільш важливими або корисними?
2. Як ви вважаєте, чи змінилася ваша самооцінка після виконання вправ?
Яким чином?
3. Які переконання про себе ви хочете змінити або покращити?
4. Яка техніка або метод, використаний під час заняття, був найбільш ефективним для вас у розвитку впевненості?
5. Які конкретні кроки ви готові зробити для підвищення своєї самооцінки і впевненості в собі в повсякденному житті?
6. Як ви вважаєте, чому важливо постійно працювати над своєю самооцінкою?
7. Чи були моменти, коли ви відчули труднощі у візуалізації успіху або в інших вправах? Як ви з ними справилися?
8. Яким чином впевненість у собі може допомогти вам у досягненні особистих цілей?

9. Що б ви порекомендували іншій людині для покращення самооцінки та впевненості в собі?

ЗАНЯТТЯ №8

Мета: Оцінити зміни в життєстійкості учасників та розробити індивідуальні плани для подальшого розвитку.

Завдання: Оцінити зміни в життєстійкості учасників після проходження курсу. Підсумувати досягнення та визначити найважливіші зміни, які відбулися в учасників.

Тривалість заняття: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Доброго дня, шановні учасники!

Сьогодні ми зустрічаємося на останньому занятті нашої програми, і це важливий момент для кожного з вас. Це час підсумків, рефлексії та планування майбутнього. Протягом усіх попередніх зустрічей ми працювали над важливими аспектами вашої життєстійкості, розвитку впевненості в собі, самооцінки та досягнення цілей. Але найважливіше — ми навчалися бути готовими до нових викликів і долати труднощі, що можуть виникнути на нашому шляху.

Сьогоднішнє заняття буде зосереджене на оцінці ваших змін і досягнень, на аналізі того, як змінилася ваша життєстійкість, самооцінка, впевненість у собі за цей час. Ми також будемо працювати над планами на майбутнє — це дуже важливо, тому що, щоб рухатися вперед, потрібно чітко розуміти, куди і як ви хочете йти далі.

Протягом заняття ми повернемося до тих моментів, які були для вас важливими, і обговоримо, як можна використати нові знання і навички в реальному житті. Наша мета — допомогти вам зробити усвідомлений крок вперед, сформулювати чітке бачення майбутнього і розробити план дій, щоб кожен з вас міг досягати своїх цілей.

Нехай це заняття стане не тільки підсумком, а й новим початком вашого шляху до особистісного зростання та досягнення життєвого успіху!

2. Повторне заповнення шкали життєстійкості для оцінки змін

Мета: Оцінити прогрес учасників у розвитку життєстійкості.

Інструкції: Попросіть учасників знову заповнити шкалу життєстійкості і порівняти свої результати з попередніми.

3. Групова дискусія: "Що я отримав від програми?"

- **Мета:** Підсумувати досвід учасників та виявити ключові зміни.
- **Опис:** Учасники діляться своїми враженнями про програму, що вони дізналися, як змінилися після її проходження, які навички стали для них важливими.
- **Інструкції:** Заохочуйте відкритість і підтримку з боку групи.

4. Робота в парах: розробка індивідуальних планів на майбутнє

Мета: Допомогти кожному учаснику розробити конкретні плани для подальшого розвитку життєстійкості.

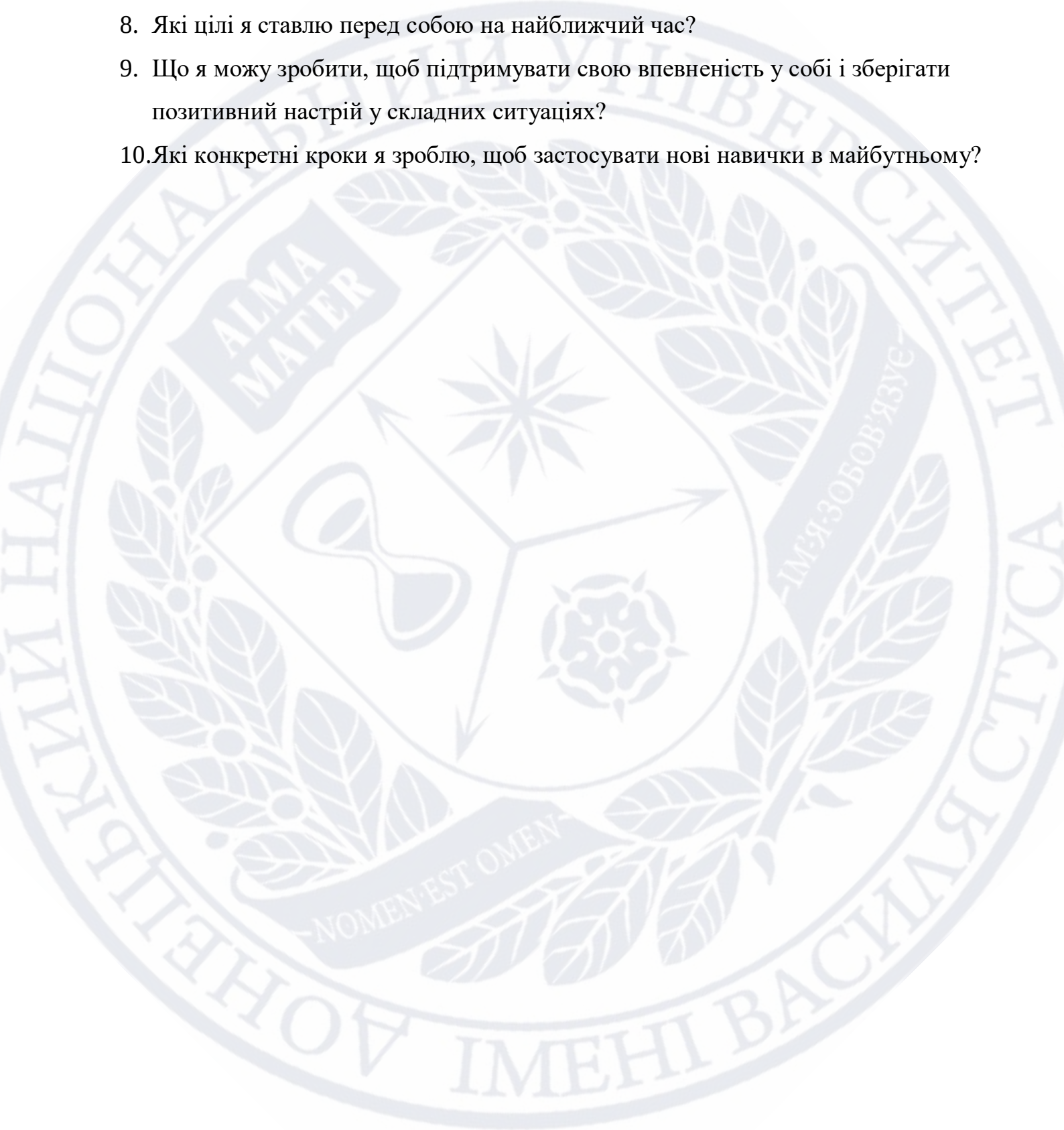
Опис: У парах учасники обговорюють, які конкретні кроки вони хочуть зробити для підтримки розвитку своїх навичок життєстійкості.

Інструкції: Попросіть кожного учасника записати конкретні цілі і стратегії їх досягнення.

5. Рефлексія та завершення

1. Які зміни в собі я помітив за час проходження програми?
2. Які навички або знання я найбільше оцінив під час занять?
3. Як я використовую отримані знання та навички у своєму повсякденному житті?
4. Що було для мене найскладнішим під час програми?
5. Які мої найбільші досягнення під час програми, і чому я їх вважаю важливими?
6. Як змінилася моя життєстійкість і здатність долати труднощі?

7. Що для мене означає «життєстійкість»? Як я можу покращити свою життєстійкість в майбутньому?
8. Які цілі я ставлю перед собою на найближчий час?
9. Що я можу зробити, щоб підтримувати свою впевненість у собі і зберігати позитивний настрій у складних ситуаціях?
10. Які конкретні кроки я зроблю, щоб застосувати нові навички в майбутньому?



ДОДАТОК Д

ПЛАН КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

	Види робіт	Тривалість
ЗАНЯТТЯ №1		
	Знайомство	10 хв
	Прийняття правил роботи групи	5 хв
	Теоретична частина	15 хв
	Обговорення очікувань від тренінгу	20 хв
	Написання листа собі майбутньому	25 хв
	Вправа «Основні емоції»	20 хв
	Рефлексія та завершення	5 хв
ЗАНЯТТЯ №2		
	Вступне слово	5 хв
	Міні-лекція про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви.	15 хв
	Вправа "Колаж стресу"	35 хв
	Групова дискусія на тему: "Як стрес впливає на наше життя?"	15 хв
	Вправа "Шкала стресу"	15 хв
	Рефлексія та завершення	5 хв
ЗАНЯТТЯ №3		
	Вступне слово	5 хв
	Теорія релаксації, її користь для здоров'я.	15 хв
	Візуалізація спокійного місця	15 хв
	Практика дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації.	20 хв
	Медитація на сприйняття власних емоцій	15 хв
	Рефлексія та завершення	5 хв
ЗАНЯТТЯ №4		
	Вступне слово	5 хв
	Лекція про силу позитивного мислення	20 хв
	Вправа "Колесо життя"	10 хв
	Техніка "Ведення щоденника вдячності" (демонстрація прикладу, обговорення).	20 хв
	Вправа "Позитивні афірмації"	10 хв
	Рефлексія та завершення	15 хв
ЗАНЯТТЯ №5		
	Вступне слово	5 хв
	Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії	20 хв
	Вправа "АВС-модель" (аналіз ситуацій, думок, емоцій та поведінки)	20 хв
	Техніка "Переформулювання негативних думок"	15 хв
	Вправа «Настрій»	10 хв
	Рефлексія та завершення	10 хв
ЗАНЯТТЯ №6		

	Вступне слово	5 хв
	Теоретичні основи ефективного вирішення проблем	15 хв
	Рольова гра "Конфліктна ситуація"	30 хв
	Метод "Шість капелюхів мислення" для аналізу проблемної ситуації	10 хв
	Вправа «Чарівний мішечок для радощів»	10 хв
	Рефлексія та завершення	10 хв
ЗАНЯТТЯ №7		
	Вступне слово	5 хв
	Лекція про важливість самооцінки та впевненості в собі.	15 хв
	Техніка "Візуалізація успіху" (уявлення досягнення бажаних цілей).	15 хв
	Вправа "Асоціативний ланцюжок"	15 хв
	Вправа «Карусель»	10 хв
	Рефлексія	10 хв
	Завершення	10 хв
ЗАНЯТТЯ №8		
	Вступне слово	5 хв
	Повторне заповнення шкали життєстійкості для оцінки змін	20 хв
	Групова дискусія: "Що я отримав від програми?"	20 хв
	Робота в парах: розробка індивідуальних планів на майбутнє.	15 хв
	Рефлексія	10 хв
	Завершення	10 хв

ДОДАТОК Е

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Життєстійкість — це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та використовувати виклики як можливості для зростання. Розвиток цієї важливої якості допомагає не лише зберегти психічне здоров'я, але й досягати успіху в складних життєвих обставинах.

Ось кілька рекомендацій, які допоможуть вам розвинути життєстійкість:

1. **Зосереджуйтеся на рішучих діях.** Коли ми стикаємося з труднощами, важливо не дозволяти паніці або сумнівам узяти верх. Замість того щоб переживати за ситуацію, зосередьтеся на тому, що ви можете зробити зараз, щоб виправити або змінити ситуацію. Планування конкретних кроків допоможе зменшити відчуття безвиході.

2. **Розвивайте адаптивність.** Здатність швидко реагувати на зміни — ключова риса життєстійкої людини. Постійно шукайте можливості для навчання та вдосконалення. Чим більше ви відкриті до нових ідей та змін, тим легше вам буде адаптуватися до нових умов і обставин.

3. **Практикуйте техніки боротьби зі стресом.** Кожен із нас переживає стрес у тій чи іншій формі, і важливо знати способи зниження його впливу. Медитація, глибоке дихання, прогулянки на свіжому повітрі або фізичні вправи — це ефективні методи, які допомагають зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

4. **Вірте у свої сили.** Сила життєстійкої особистості полягає в умінні вірити в себе, навіть коли зовнішні обставини говорять на вашу користь. Розвивайте впевненість у власних силах, навіть якщо доводиться долати перешкоди. Підтримуйте себе позитивними афірмаціями і нагадуйте собі про минулі досягнення.

5. **Будьте гнучкими у своїх переконаннях і поведінці.** Замість того щоб наполягати на одному рішенні або шляху, спробуйте розглянути

різні варіанти. Гнучкість мислення дозволяє побачити більше можливостей і не застрягати в обмеженому колі думок, коли стикаєтесь з проблемами.

6. **Будуйте підтримку.** Спілкування з людьми, які вас підтримують, і створення здорових соціальних зв'язків — це важлива частина розвитку життєстійкості. Підтримка близьких допомагає впоратися з труднощами і знаходити сили рухатися далі.

7. **Зберігайте позитивний погляд на життя.** Позитивне ставлення до життя допомагає фокусуватися на можливостях, а не на проблемах. Кожна складність може бути шансом для особистісного розвитку. Вчіться бачити уроки у кожній ситуації, навіть якщо вона здається неприємною або складною.

8. **Залишайте час для відпочинку та самовідновлення.** Часто ми відчуваємо себе виснаженими через надмірну напругу. Тому важливо регулярно робити паузи, практикувати самопіклування і відновлювати емоційну рівновагу, щоб зберігати життєстійкість у довгостроковій перспективі.

9. **Не бійтеся звертатися за допомогою.** Вміння визнавати, що вам потрібна підтримка, — це не слабкість, а прояв мудрості. Якщо ви відчуваєте, що не справляєтесь з емоційним навантаженням, звернення до психолога чи коуча може стати важливим кроком до відновлення і розвитку життєстійкості.

10. **Розвивайте відчуття мети.** Люди з сильною життєстійкістю часто мають чітке відчуття мети та напрямку в житті. Коли ми знаємо, чому ми діємо, це допомагає нам пройти через складнощі, не зламавшись. Визначте для себе важливі цілі і рухайтесь до них, не зважаючи на труднощі.

Життєстійкість — це не вроджена риса, а результат регулярної роботи над собою. Важливо розвивати ці навички і стратегії щодня, щоб з часом ставати більш стійкими до стресів і невдач, а також мати сили для досягнення своїх цілей.

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ
ВІЙНИ І МИРУ:
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Матеріали її всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції,
16-17 травня 2024 року, Вінниця*

За редакцією
проф. В. А. Оверчук

Вдиавництво
ФОП Кушнір Ю.В.

УДК 159.9
А 43

Редакційна колегія:

Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології; Васюк К.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Соловей-Лагода О.А., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Сидоренко Ж.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Шель Н.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; Короцінська Ю.А., старший викладач кафедри психології; Вакар В.В., завідувач навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» кафедри психології, Суханова О.О., лаборант кафедри психології.

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № ____ від 28 червня 2024 року)

- А 43 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ: ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16–17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. 332 с. [Електронне видання]

У матеріалах II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» представлено актуальні теоретичні та прикладні дослідження проблем сучасної психології. Збірник адресований науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі практичної психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у психології. Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

УДК 159.9

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

**ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ:
ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ***Бобровська К.М.*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ БРЕХНІ В КОНТЕКСТІ КОНФЛІКТІВ	4
--	---

Ворона А.С.

ВПЛИВ АГРЕСІЇ І ДЕПРЕСІЇ НА ЇХ СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ.....	8
---	---

Гуляєва Д.Ю.

ЧИННИКИ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
---	----

Дарабан О.В.

РОЛЬ СПАДКОВОСТІ ТА СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ПІДИВІДУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ. ПСИХОГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	15
--	----

Кочелаба В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	19
---	----

Куриленко Ю.В.

ВПЛИВ КОЛЬОРІВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ.....	23
---	----

Пивовар Ю.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	27
--	----

Рубльова І.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: СМИСЛО-ЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ.....	30
--	----

*Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-
практичної конференції, 16–17 травня 2024 р.*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: СМИСЛО-ЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

*Рубльова І.С.**

Соціальна дійсність, як політична, так і економічна, нерідко стає для особистості потужним стресогенним чинником, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвої кризи. Несприятливі ситуації часто виявляються справжнім випробуванням для більшості людей, що призводить до різних психічних деформацій. Особливо вразливою до таких негараздів категорією є молодь. Саме молодий вік для багатьох – час значних життєвих утруднень.

У зарубіжних дослідженнях життєстійкість вивчалась здебільшого у контексті адаптації до стресу, психічного та психологічного здоров'я (К. Олред, М. Сміт, Ф. Родволт, С. Агустдоттер, Ла Грека, І. Солкана, Дж. Сікора, М. Шейер, Ш. Карвер, Дж. Шарлі, І. Солкова, П. Томанек, В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман, Дж. Лек, Д. Вільямс).

Слід зазначити, що наукові дослідження життєстійкості останніх років стосувалися її особливостей у молодих людей. Увага багатьох вчених звертається на прояв і розвиток життєстійкості у студентської молоді (Н. Волобуєва, О. Юдіна, М. Кузьмін, Л. Кузнецова, О. Кіосева, Л. Сердюк, О. упрєєва та інші).

Одним з ключових понять у зарубіжній психології є концепція «hardiness» або «життєстійкість», яку вперше запропонував С. Мадді. Він розглядає життєстійкість як базу, з якої виходять та трансформуються стресори, що дозволяє людині адаптуватися до них та перетворювати негативні враження на нові можливості. Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість включає систему поглядів на себе, світ та відносини з навколишнім світом, що є диспозицією, містять три автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Т. Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом життя людини. Особистість розвиває перш за все такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як: переконливість, сміливість, витримка, терплячість.

* Здобувачка I курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Науковий керівник: Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

Р. Рахімова вважає, що життєстійкість особистості – це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах.

Загальною інтегральною характеристикою особистості життєстійкість вважає Т. Наливайко. На думку вченої, життєстійкість – це паттерн смисло-життєвих орієнтацій, самоставлення, стильових характеристик поведінки, який спирається на природні властивості особистості, але більшою мірою має соціальний характер. Дослідниця виділяє у структурі життєстійкості психологічний та діяльнісний компоненти, а також природні властивості.

Сучасні дослідження в області життєстійкості молоді у кризових умовах включають аналіз смислових орієнтацій, які грають важливу роль у формуванні стійкості та адаптивності. Смисло-життєві орієнтації визначають цінності, цілі та уявлення про мету життя особистості і можуть впливати на її здатність подолати труднощі.

С. Бубнова описує, в структурі життєдіяльності людини, три рівні ціннісних орієнтацій: цінності-ідеали, найбільш загальні, абстрактні: духовні та соціальні; цінності-властивості, які визначаються як особистісні властивості; цінності-способи поведінки, найбільш характерні засоби реалізації та закріплення цінностей-властивостей (Бубнова, 1998).

Смисло-життєва орієнтація являє собою основний стрижень переконань людини, її принципів, цілей, який є імпульсом, поштовхом всієї життєдіяльності, незалежно від світоглядних установок. Смисло-життєвий вибір – це стратегічна лінія, що проходить крізь все життя людини, що підкорює її вчинки і поведінку, а відхилення від неї або її втрата можуть призвести до внутрішніх конфліктів індивіда, моральної, а то й фізичної загибелі. Смисло-життєві орієнтації не вичерпуються однією, навіть дуже важливою, ідеєю, життєвою метою, а являють собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів.

Д. Ю. Чернов запропонував розглядати смисложиттєві орієнтації як багаторівневу психічну систему з шістьма підсистемами: осмисленість життя, емоційна насиченість життя або процес, визначеність майбутнього або мети життя, задоволеність самореалізацією або результат, віра в керуваність життя або локус контролю – Життя, здатність керувати подіями власного життя або локус контролю – Я».

Смисло-життєва орієнтація особистості реалізується в життєдіяльності індивіда через складну систему опосередкування і виступає механізмом, за допомогою якого людина вбудовується в зовнішнє мінливе середовище, залучається до динамічних процесів знаходження свого місця в культурному просторі.

Позитивна спрямованість розвитку ціннісно-смислової сфери особистості обумовлена переходом людини на більш усвідомлені рівні са-

Донецький національний університет імені Василя Стуса

мовизначення, які пов'язані із зростанням її ціннісної самосвідомості, виникненням усвідомлених форм саморегуляції поведінки та діяльності.

Відомо, що саме юнацький вік є сенситивним для формування ціннісно-сислової сфери особистості. Зіштовхнувшись із новими ситуаціями й подіями, молоді люди намагаються інтерпретувати й систематизувати власний життєвий досвід, виявляючи важливі аспекти особистого й соціального життя, відкриваючи глибші смисли у своєму житті.

Але у юнацькому віці цього досягають не всі молоді люди. *По-перше*, різка зміна образу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликає певну напругу, а нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї. *По-друге*, в складних умовах сьогодення молоді люди часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани з приводу цього, страждають від безглуздості життя, знаходяться в стані смисложиттєвої кризи. Джерелом такого стану є не тільки закономірні глибинні трансформації ціннісно-нормативних засад суспільства, яке постійно розвивається, а й специфічні труднощі дорослішання та освоєння професії.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що смисло-життєві орієнтації та життєстійкість є двома ключовими психологічними конструктами, які взаємодіють та впливають на психологічний стан та поведінку особистості, особливо в умовах кризи.

Можна зробити **висновок**, що інтеграція смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості дозволяє краще розуміти внутрішні ресурси особистості та її здатність ефективно подолувати труднощі. Розуміння цих психологічних особливостей молоді є важливим для розробки програм та стратегій підтримки у кризових ситуаціях. Дослідження смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості сприяє покращенню якості життя молоді та її здатності адаптуватися до викликів сучасного світу.

ДЕКЛАРАЦІЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Рубльова Інна Сергіївна

Прізвище, ім'я, по батькові

Навчально-науковий інститут психології

Факультет

053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях

Освітня програма

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (магістерська) робота на тему: «Смисложиттєві орієнтації в структурі життєстійкості молоді в кризових умовах» є написана мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закон України «Про авторське право та суміжні права»
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (магістерська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

дата



Підпис