

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Федорович Світлана Іванівна

УДК 159.9:616.89

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості

053 “Психологія”

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ С. І. Федорович

Керівник роботи  
Можаровська Тетяна Вікторівна  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

курсону роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТОВАЦІЯ

Федорович С. І. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Актуальність дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості зумовлена високим ступенем соціальної і особистісної невизначеності у сучасному світі, надмірною кількістю різновекторної, часто суперечливої інформації, загрозою втрати роботи людиною через діджиталізацію, інтернетизацію та роботизацію виробництва, загрозою стихійних міграційних переміщень населення, актуалізацією екологічних і ядерних загроз, небезпекою поширення інфекційних хвороб та ін.

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз життєстійкості особистості в умовах соціальної невизначеності сучасності.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники життєстійкості особистості.

У магістерській роботі уточнено розуміння психологічної стійкості як провідної якості особистісного розвитку, яка дозволяє успішно реагувати на зовнішні виклики і адаптуватися до стресових ситуацій, дозволяє зберігати емоційну рівновагу, ефективно реагувати на життєві труднощі. У кваліфікаційній роботі набуло подальшого розвитку положення, що життєстійкість особистості як спосіб успішної адаптації до життєвих викликів формується на основі таких ключових чинників, як підтримка оточуючих, позитивне самоусвідомлення, цілепокладання та соціальна активність. На основі емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають високий рівень психологічної життєстійкості, що втілюється в їхній соціальній активності та здатності контролювати власне життя, здатності долати труднощі та приймати ризики.

Результати і висновки магістерської роботи можуть бути використані для подальшої теоретичної розробки проблеми формування життєстійкості особистості в ситуації соціальної невизначеності, насамперед в умовах військового конфлікту в Україні. Емпіричні результати дослідження можуть бути використані під час тренінгів щодо підвищення рівня життєстійкості особистості та під час викладання навчальних курсів з психології, загальної психології, психології особистості, психології здоров'я у закладах вищої освіти.

*Ключові слова:* особистість, життєстійкість особистості, психологічна стійкість особистості, резильєнтність, стрес, стресогенні ситуація, ризик.

## ANNOTATION

Fedorovych S. Psychological factors of development of personality resilience  
Qualification work for the master's degree in speciality 053 - Psychology - Polissia  
National University, Zhytomyr, 2024.

The relevance of studying the psychological factors of personality resilience is due to the high degree of social and personal uncertainty in the modern world, the excessive amount of multi-vector, often contradictory information, the threat of losing a job due to digitalisation, internetisation and robotisation of production, the threat of spontaneous migration movements of the population, the actualisation of environmental and nuclear threats, the danger of the spread of infectious diseases, etc.

The purpose of the study: to carry out a theoretical and empirical analysis of the resilience of the individual in the context of social uncertainty of our time.

Object of research: personality resilience as a psychological phenomenon.

Subject of research: psychological factors of personality resilience.

The master's thesis clarifies the understanding of psychological resilience as a leading quality of personal development, which allows you to successfully respond to external challenges and adapt to stressful situations, allows you to maintain emotional balance, effectively respond to life's difficulties. The qualification work further develops the position that personal resilience as a way of successful adaptation to life challenges is formed on the basis of such key factors as the support of others, positive self-awareness, goal setting and social activity. Based on the empirical study, it was found that most respondents have a high level of psychological resilience, which is reflected in their social activity and ability to control their own lives, the ability to overcome difficulties and take risks.

The results and conclusions of the master's thesis can be used for further theoretical development of the problem of forming personality resilience in a situation of social uncertainty, especially in the context of the military conflict in Ukraine. The empirical results of the study can be used in trainings to increase the level of resilience of the individual and in teaching courses in psychology, general

psychology, personality psychology, health psychology in higher education institutions.

*Key words:* personality, personality resilience, psychological resilience, resilience, stress, stressful situation, risk.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження життєстійкості особистості .....	10
1.1. Понятійно-категоріальний аналіз понять «стійкість» і «життєстійкість» у психологічній літературі.....	10
1.2. Психологічні особливості розвитку життєстійкості особистості	20
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження чинників життєстійкості особистості.....	29
2.1. Аналіз методів та методик дослідження чинників життєстійкості особистості у психологічних дослідженнях.....	29
2.2. Методи та організація емпіричного дослідження чинників життєстійкості особистості.....	32
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. Психологічні чинники дослідження життєстійкості особистості.....	35
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості.....	35
3.2. Обробка та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості.....	38
3.3. Програма розвитку життєстійкості особистості.....	49
Висновки до розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі людина зіштовхується з високим ступенем соціальної і особистісної невизначеності. На особистому рівні на неї діє надзвичайно багато факторів у діапазоні від надмірної кількості інформації, знань, рекламних наративів до потенційної загрози втрати роботи через діджиталізацію, інтернетизацію та роботизацію виробництва та інше. На суспільному, геополітичному рівні людина невпинно піддається випробуванням у площині екологічних і ядерних загроз, загрози поширення інфекційних хвороб, зокрема пандемій, загрози стихійних міграційних переміщень населення. Особливу групу загроз і стресогенних факторів становлять спалахи екстремізму і тероризму у різних регіонах світу. І, якщо звернутися до теперішньої української реальності, то останні десять років громадяни України живуть в умовах невмотивованої військової агресії з боку росії, яка призвела до десятків тисяч мученицьких смертей українців, втрати здоров'я і психологічної стабільності у сотень тисяч громадян нашої країни, фактичного знищення життєвого світу мільйонів українців. Соціальна, теоретична та практична значущість проблеми життєстійкості, а також безумовна маловивченість даного феномену у сучасних реаліях, зумовила вибір теми дослідження «Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості».

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний та емпіричний аналіз життєстійкості особистості в умовах соціальної невизначеності сучасності.

**Завдання дослідження:**

1. На теоретичному рівні здійснити понятійно-категоріальний аналіз феномену життєстійкості та узагальнити результати досліджень щодо чинників його розвитку.

2. Визначити та описати психологічні особливості розвитку життєстійкості особистості.



3. Емпірично дослідити чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності у розвитку сучасного українського суспільства.

4. Розробити програму розвитку життєстійкості особистості в ситуації соціальної невизначеності.

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники життєстійкості особистості.

**Гіпотеза дослідження.** У процесі підготовки дослідження було зроблено припущення про те, що психологічна стійкість є фундаментальною якістю особистісного розвитку, яка дозволяє їй адаптуватися до мінливих стресових ситуацій, а у підсумку може суттєво підвищити рівень життєстійкості особистості. При цьому її чинники, а саме: підтримка оточуючих, позитивне самоусвідомлення, цілепокладання та соціальна активність, значно впливають на здатність особистості до психологічної стійкості.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали наукові теорії та положення низки авторів, зокрема зарубіжних: Р. Бартон, М. Рутгер, А. Мастен, В. Мосс, С. Лутар, Е. Кроуфорд, С. Мадді, Д. Саркар, М. Тугаде, В. Фредеріксона, К. Хаген ін.; та українських: С. Богданов, О. Бойко, В. Готич, Н. Гусак, С. Кравчук, Л. Коробка, А. Максименко та ін.

Феномен життєстійкості вивчається як багатоаспектне явище і описується у розрізі таких питань: як проблематика співвідношення життєстійкості і емоційної стійкості (О. Андрусик, І. Аршави); теоретико-методологічні засади вивчення життєстійкості як об'єкт досліджень (О. Апанович, В. Готич, М. Кудінової та ін); роль життєстійкості у контексті оптимізації самоздійснення особистості (Т. Ларіної); значення життєстійкості у системі життєздатності людини (К. Маннапової); ресурсна роль життєстійкості у соціальному середовищі (Д. Костенка, О. Бацилевої, І. Пузь, О. Єрмішева, О. Чиханстовою); вплив життєстійкості на рівень благополуччя здобувачів вищої освіти (Н. Чернухи, Д. Костенка); життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості в

ситуації соціальної невизначеності сучасності (С. Кузікової, Т. Щербак); особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей (Т. Щербан, А. Терновой); взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці (І.Іващенко); психологічні засади підвищення життєстійкості особистості (Л. Сердюк, О. Купреєвої); зв'язок життєстійкості особистості та її духовних цінностей (С. Кравчук, О. Чиханцової); безпекові аспекти розвитку життєстійкості особистості (Т. Титаренко, Т. Ларіної); чинники життєстійкості (С. Мадді).

Однак, незважаючи на доробок вище вказаних авторів проблематики дослідження теоретичних і емпіричних аспектів аналізу психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості в українській науковій традиції залишається недостатньо дослідженою.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні (спостереження, анкетування, тестування) – для отримання емпіричних даних досліджуваного феномену; розвивальні (програма розвитку життєстійкості особистості) – для підвищення рівня життєстійкості особистості; методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали: Тест життєстійкості (С. Мадді) – для визначення системи переконань особистості про себе, оточення, відносини; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 – для визначення рівня резильєнтності особистості.

**Наукова новизна одержаних результатів.** У магістерській роботі уточнено розуміння психологічної стійкості як провідної якості особистісного розвитку, яка дозволяє успішно реагувати на зовнішні виклики і адаптуватися до стресових ситуацій, дозволяє зберігати емоційну рівновагу, ефективно реагувати на життєві труднощі. У кваліфікаційній роботі набуло подальшого розвитку положення, що життєстійкість особистості як спосіб успішної адаптації до життєвих викликів формується на основі таких ключових

чинників, як підтримка оточуючих, позитивне самоусвідомлення, цілепокладання та соціальна активність. На основі емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають високий рівень психологічної життєстійкості, що втілюється в їхній соціальній активності та здатності контролювати власне життя, здатності долати труднощі та приймати ризики.

**Практична значущість одержаних результатів.** Результати і висновки магістерської роботи можуть бути використані для подальшої теоретичної розробки проблеми формування життєстійкості особистості в ситуації соціальної невизначеності, насамперед в умовах військового конфлікту в Україні. Емпіричні результати дослідження можуть бути використані під час тренінгів щодо підвищення рівня життєстійкості особистості та під час викладання навчальних курсів з психології, загальної психології, психології особистості, психології здоров'я у закладах вищої освіти.

**Публікації.** Основні положення і висновки кваліфікаційної роботи були апробовані у формі розділу у колективній монографії: Федорович С., Можаровська Т. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості. *Theoretical and applied foundations of innovation in modern science. Scientific multidisciplinary monograph.* 2024. С. 56–60. та тез Федорович С. Методологія дослідження життєстійкості особистості, Федорович С. Життєстійкість особистості як психологічна проблема. Студентські наукові читання – 2024. (12 грудня 2024 р., Житомир). Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (з них 15 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки. Робота містить 1 таблицю та 15 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Понятійно-категоріальний аналіз понять «стійкість» і «життєстійкість» у психологічній літературі

Психологічна стійкість є важливою якістю особистісного розвитку, вона характеризується значною складністю і багатогранністю своєї структури. Окрім цього значна кількість факторів впливають на її формування.

Як наголошує українська дослідниця О. Андрусик термін «стійкість» є похідним від прикметника «стійкий», який означає «той, що стоїть», «стоїть твердо, не вагаючись, не падаючи». У синонімічному ряду щодо тлумачення цього терміну використовують і формулювання такий, що «не схильний до коливань, постійний, стійкий, твердий» [2, с.77]. У такому розуміння поняття «стійкість» асоціюється зі сталим особистісним ресурсом людини як складної, само організованої системи, здатної зберігати рівновагу психічних станів у ситуації потенційної мінливості життєвого простору.

Феномен психологічної стійкості досліджується у низці зарубіжних досліджень, серед яких можна згадати праці таких авторів як М. Руттера, А. Мастен, В. Мосс, С. Лутар, Д. Саркар, М. Тугаде, В. Фредеріксон та ін. В українській науковій парадигмі психологічна стійкість знайшла відображення у працях таких дослідників як С. Богданов, О. Бойко, В. Готич, Н. Гусак, Л.Коробка, А. Максименко та ін. Як зауважує В. Готич в англійській науковій літературі для позначення цього поняття використовуються два близьких за значенням поняття «resilience», «hardiness». Дослідниця розглядає поняття «resilience» як психологічну стійкість, а поняття «hardiness» – як життєстійкість [12, с.8]. Поняття «resilience» зазвичай застосовується під час дослідження процесів подолання стресів та мотивації цього процесу. Натомість hardiness тлумачиться як особливий механізм або спосіб подолання стресових ситуацій.

Інший український дослідник В.Климчук розглядає психологічну стійкість як процес позитивної адаптації людини в умовах зіткнення з життєвими труднощами, травмами, трагедіями, небезпеками чи стресами. Окрім цього він зауважує, що стійкість є не рідкісним явищем а достатньо типовим [18]. Яскравим прикладом психологічної стійкості стала Революція гідності, яка засвідчила наскільки відновлюваним виявився психологічний стан українців, незважаючи на їх важкі випробування. При цьому психологічна стійкість зовсім не означає здатності людини не відчувати стрес. Насправді негативні емоції, біль, сум, страждання супроводжують життя усіх людей, а психологічна стійкість постає рисою особистості, яка дозволяє успішно їх долати і адаптуватися до них.

Як стверджує вітчизняна дослідниця О.Апанович, психологічна стійкість виявляється через здібності, вміння, навички адаптуватись до тривалих навантажень, зберігати спокійний настрій. Сама психологічна стійкість дозволяє реагувати на труднощі шляхом «оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності» [3, с.167]. Стійкість у її розумінні постає комплексною системною характеристикою особистості, яка дозволяє об'єднувати різні рівні життєдіяльності особи. До таких рівнів можна віднести стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру [3, с.168]. Стресостійкість як особистісна характеристика починає формуватися у дитячому віці і вона має такі складові: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий. У свою чергу психологічна стійкість фактично формується у підлітковому віці і вона пов'язана з професійно-вольовими аспектами активності. Психологічна безпека формується трохи пізніше, вже у юнацькому віці, у цей час формується аспект стійкості у спілкуванні.

Інші дослідниці А.Чхаїдзе та О.Самкова визначають психологічну стійкість як якість особистості, яка містить у собі стійкість, урівноваженість і опірність [41]. Саме ці фактори у їх розумінні дозволяють особистості справлятися з життєвими труднощами, несприятливим обставинами з

зовнішньої сторони природної і соціальної дійсності і зберігати здоров'я. Окрім цього, вони звертаються до визначення поняття «психологічна стійкість юнаків», розглядаючи його як інтегральну системну характеристику особистості, яка здатна бути саморегульованим суб'єктом активності, здатна гнучко реагувати на трансформацію внутрішнього і зовнішнього середовища, яка реалізує унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності [41]. При цьому дослідниці вказують на чинники, які руйнують стійкість молодих людей, відносячи до них, насамперед, недиференційовану Я-концепцію, досвід неспіху в минулому, пасивність особистості, недостатній розвиток навичок саморегуляції.

Психологічна стійкість, яка формується у підлітковому віці, базується на зміцненні і становленні стійкості у діяльності через виховання самостійності і саморегуляції навчальної діяльності учнів старшої школи. Саме тоді закладаються основи майбутньої професійної активності.

Феномен психологічної стійкості має різне акцентне наповнення у наукових розробках різних авторів. Так, Н.Максимова розглядає психологічну стійкість як цілісну характеристику особистості, що забезпечує її стійкість до фрустрованого і стресогенного впливу важких ситуацій. В.Шадріков психологічну стійкість розуміє як сукупність якостей особистості, а А.Прохорова і А.Петровський – як рівноважні психологічні стани [3, с.168].

Водночас, окремо визначають психологічну, у межах якої психологічна стійкість виявляється як психологічна безпека, що втілюється через взаємодію між окремими індивідами або соціальними спільнотами (К.Сельчінок, В.Слободчиков). Особливої уваги заслуговують підходи, у межах яких психологічна стійкість розглядається через призму психологічної культури як важливої складової сфери духовно-морального виховання (К.Абульханова-Славська, В.Степін, Е.Фромм) [1, с.95].

У науковому дискурсі поняття стійкості співвідноситься з характеристикою функціонування будь-якої системи, яка незважаючи на зовнішні і внутрішні впливи має здатність залишатися відносно стабільною.

Якщо ми говоримо про людину, то тут важливе значення має емоційна стійкість. Вона за твердженням О. Андрусик, емоційна стійкість є цілісною характеристикою особистості, яка забезпечує її готовність протистояти стресогенному впливу у важких ситуаціях і містить в собі, здатність витримувати надмірне збудження й емоційне напруження [2, с.77]. Становлення емоційної стійкості співвідноситься з розвитком особистості, набуттям нею соціального досвіду і знань, переконань, ціннісних настанов. Одна й та сама особистість може у різних ситуаціях різний ступінь емоційної стійкості. Емоційна стійкість дозволяє значною мірою нівелювати і нейтралізувати негативні емоційних чинники, послаблюючи конфліктогенні та стресогенні ситуації у житті людини.

Автор О. Андрусик виділяє у сучасній українській психологічній науці чотири основні підходи до аналізу емоційної стійкості. Для першого підходу властиве розуміння емоційної стійкості як вияву вольової сфери людини. Зокрема людина за допомогою вольових зусиль, аутогенного тренування може змінювати свій емоційний стан, може придушувати, посилювати, підтримувати певні емоції у конкретних ситуаціях. Так, деякі дослідники, як-от В. Пономаренко, розглядають емоційну стійкість, з одного боку як несприятливість до емоційно генних факторів, а з другого боку, як здатність контролювати та стримувати астенічні емоції. У межах другого підходу (П. Зільберман, О. Ковальова) емоційна стійкість розглядається як складова складних психічних процесів, яка має інтегративну функцію. У третьому підході емоційна стійкість розглядається у контексті її енергетичних та інформаційних характеристик на основі визначення нервово-психічної енергії самої людини. У такому розумінні емоційна стійкість залежить від особливостей темпераменту, сили нервової системи у площині збудження і гальмування, мобільності і активності нервових процесів. У межах четвертого підходу емоційна стійкість розглядається через призму емоційного збудження в ситуації екстремальних умов життєдіяльності людини. Одним з найвідоміших представників цього підходу є польський дослідник Я. Рейковський, який

розглядав емоційну стійкість через емоційне збудження і робив висновок, якщо людина емоційно стійка, то навіть за умови сильного емоційного збудження, її поведінка не міститиме порушень [2, с.77-78]. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що емоційна стійкість містить у собі як природні, вроджені, так і набуті механізми і характеристики. Виявляючи емоційну стійкість, людина виявляє як природні захисні механізми (інстинкти та безумовні рефлекси), так і набуті характеристики (навички, вміння, практичні настанови).

Як зауважує М.Кудінова, слід чітко розмежовувати емоційну стійкість і стресостійкість, хоча вони і є властивостями особистостями. На її думку, емоційна стійкість – є інтегративною якістю, показниками якої є контроль над емоціями, стабільний емоційний стан та оптимальне використання резервів нервово-психічної енергії. Поряд з цим, стресостійкість розглядається нею, як сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних якостей особистості. При цьому ознаками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, фрустраційна толерантність [27, с.27]. При цьому, якщо емоційна стійкість дозволяє людині успішно досягнути поставленої мети у складних емоційних умовах, то стресостійкість дозволяє успішно жити, витримуючи значні а то й надмірні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження.

Аналіз наукової літератури дозволив зробити висновок, що феномен психологічної стійкості, стресостійкості та емоційної стійкості став предметом дослідження цілого ряду науковців, серед них особливої уваги заслуговують А.Гурич, О.Джеджула, В.Корольчук, Лі Канг Хі, О.протасекно, М.Хуторна та інші. Незважаючи на значну зацікавленість дослідників проблематикою психологічної стійкості на сьогодні відсутній усталений підхід до її розуміння.

У комплексному дослідженні «Психологія стресостійкості особистості» української дослідниці В.Корольчук знаходимо три дефініції цього поняття: 1) за визначенням Є.Мілеряна, з одного боку, емоційна стійкість – це несприятливість до емоційних факторів, що чинять негативний вплив на психічний стан людини, з другого боку – це здатність контролювати й



стимулювати астеничні емоції, забезпечуючи успішне виконання необхідних дій; 2) за визначенням Л.Аболіної, емоційна стійкість – це властивість, яка характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню поставленої мети; 3) за визначенням Л.Дикої емоційна стійкість – це стійка особистісна властивість, що зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах [21, с.21-22].

Українські дослідники А.Гурич, М.Черпіта, О.Джеджула розглядають стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно напружених і значущих ситуаціях [14]. У психологічному словнику В.Синявського і О.Сергеєнкової емоційна стійкість визначається як інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності [34, с.99]. Емоційна стійкість дає можливість нівелювати негативний вплив, попереджувати стрес, виробляти готовність діяти у напружених ситуаціях

За визначенням О.Тимченка, стійкість системи життєзабезпечення населення у надзвичайних ситуаціях тлумачиться як здатність системи життєзабезпечення населення задовольняти у належних обсягах і номенклатурі першочергові потреби насилля у надзвичайних ситуаціях. Окрім цього він визначає й поняття «стійкість функціонування території у надзвичайних ситуаціях» як здатність територіальних народно-господарських структур нормально діяти в умовах ризику виникнення надзвичайних ситуацій [16, с.276]. Це дає можливість системі протистояти викликам, нівелювати загрози життю та здоров'ю і можливий характер шкоди для людини і соціальної спільноти.

Також В.Синявський і О.Сергеєнкова виділяють ще два поняття, похідні від стійкості. Зокрема, на їх думку стійкість волі постає як ступінь тривалості вольового зусилля людини без його послаблення, необхідна для досягнення

поставленої мети, стійкість інтересів – як тривалість збереження людиною відносно інтенсивного інтересу, стійкість системи – як властивість системи зберігати функціональні показники і структуру протягом регламентованого часу за нормальних /характерних/ для неї умов існування і функціонування, не зважаючи на перешкоди, а стійкість уваги – як тривале зосередження уваги на певному об'єкті [34, с.297]. В таких умовах стійкість уваги характеризується кількістю часу, під час якого людина може виконувати цілеспрямовану діяльність, може довести справу до кінця.

Вище зазначені поняття дозволяють нам краще зрозуміти поняття «життестійкість». Як зауважує В.Готич, в англійській науковій літературі широко використовується поняття «hardiness» («життестійкість»), яке тлумачить як здатність психіки відповідати на труднощі у діапазоні від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій [12, с.9]. Зокрема П.Бартон розглядає життестійкість як індивідуальну психологічну якість, що дозволяє пояснити стійкість людини. При цьому визначальну роль має витривалість людини, яка містить три аспекти: прихильність як протилежність відчуження, контроль як реакція на безсилля, виклик як реакція на потребу безпеки [46].

У процесі дослідження життестійкості, як акцентує увагу В.Готич, можна виділити три ключові напрямки. До першого з них належать праці таких дослідників, як Д.Александр, А.Клейн, С.Кобаса, які вивчаючи життєві події, досліджували життестійкість та не життестійкість людей. Життестійкі люди виходячи з цих досліджень, розглядаються як такі, що більше схильні позитивно сприймати події. До другого належать дослідження (Л. Бернанд, С.Хатчисон, А. Лавін), в яких життестійкість прямо пов'язується з позитивними характеристиками, пов'язаними з вищими рівнями самооцінки, самоефективності й оптимізму. Згідно з третім підходом, життестійкість можна дослідити лише на підставі аналізу таких нездорових рис особистості, як схильність до депресії, тривоги, почуття провини і ненависті до себе, кар'єрним вигоранням [12, с.9-10]. Ці дослідження доводять, що особи з низьким рівнем

життєстійкості часто мають нездорові риси особистості і можуть відчувати психологічний стрес.

Окрім цього, важливою залишається концепція життєстійкості С.Мадді, за якою життєстійкість розглядається як диспозиція, яка містить в собі три автономні складові – залученість, контроль і прийняття ризику [56]. Рівень проявленості цих складових заважає формуванню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях або створює умови для їх подолання.

Залучення, інтерпретується С.Мадді, як переконаність особистості у тому, що конкретна подія є значущою, вартою і цікавою для неї. Залучення, незважаючи на стресогенні фактори, дозволяє людині активно діяти, долаючи внутрішнє і зовнішнє відчуження. Контроль у такому розумінні постає як переконаність людини, що саме її боротьба впливає на результат. Він мотивує людину не впадати у стан апатії і безпорадності. Прийняття ризику тлумачиться С.Мадді як переконаність особи, що конкретна подія з проблемами і викликами сприяє розвитку її знань про світ, отриманню певного досвіду, позитивного або негативного [56]. Виходячи з цього, життєстійкість постає як набута, а не вроджена якість, яку можна розвивати завдяки вивченню відповідних стратегій і міжособистісної комунікації.

Певним чином підсумовуючи вище зазначені підходи, психологічна стійкість, за твердженням В.Готич, постає як здатність людини ефективно адаптуватися до загрозливих ситуацій, складнощів, травм, трагедій, небезпек чи значних стресогенних ситуацій [12, с.10]. Дослідниця доводить, що психологічна стійкість та життєстійкість мають дві спільні ознаки: 1) вони стосуються важкого і непростого досвіду людини; 2) цим двом явищам можна сприяти у становленні, але їх не можна примусово стимулювати. Водночас вона виділяє і відмінності психологічної стійкості і життєстійкості. Зокрема дослідниця вважає, що психологічна стійкість є процесом, а життєстійкість є похідною від неї особистісною якістю [12, с.10]. Окрім цього життєстійкість проявляється переважно на особистісному рівні, а психологічна стійкість вказує на наявність міжособистісної взаємодії.

Таким чином, життєстійкість постає як здатність психіки відповідати на труднощі у розрізі від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Життєстійкість є необхідною і актуальною складовою існування особистості в сучасному світі. Маючи індивідуальний характер, життєстійкість залежить від здатності людини взаємодіяти з об'єктивною соціальною або природною дійсністю. Життєстійкість особистості залежать від її світогляду, а саме знань, переконань, ідеалів, цінностей, практичних настанов.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку життєстійкості особистості**

Життєстійкість особистості є важливою складовою існування особистості в сучасному світі. Здатність особистості до стійкості у життєвих ситуаціях має індивідуальний характер. Фактично здатність особистості до життєстійкості залежать від її здатності взаємодіяти об'єктивною дійсністю, соціальною або природною. Життєстійкість особистості залежать значною мірою від її світогляду, а саме знань, переконань, ідеалів, цінностей, практичних настанов.

Якщо звернутися до історії психології, то феномен психологічної стійкості, а у підсумку і життєстійкості загалом, почала розглядати чи не вперше Емма Вернер, яка у 50-ті роки ХХ століття оприлюднила результати тривалого сорокарічного дослідження психологічного стану дітей з місцини Кауаї на Гавайських островах. Ці результати засвідчували, що дві третини дітей 15 річного віку з групи опитаних вже мали багато психологічних проблем. Але одна третина з цих дітей, які також жили у дуже важких умовах, виявилися психологічно здоровими і соціально благополучними. Це дослідження дозволило ввести у науковий обіг поняття відновлюваності (resilience) [18]. І саме з того часу у психології почали розглядати проблему психологічної стійкості.

Якщо говорити про особливості психологічної життєстійкості особистості, то заслуговують на увагу дослідження таких вчених, як Е.Кроуфорд, М.Райт, А.Мастен. Вони виділили такі фактори психологічної

стійкості: наявність біля людини Іншого, здатного до її підтримки або комунікації з нею; здатність самої людини проектувати реалістичні плани щодо майбутнього і робити кроки щодо їх реалізації; позитивне розуміння себе, віра в себе та свої можливості; здатність до комунікації у соціальному середовищі; вміння управляти своїми емоціями [49]. При цьому психологічна стійкість і життєстійкість загалом завбачує переживання труднощів і позитивних результат при цьому, як-от уникнення психологічних розладів, формування позитивної компетентності особистості.

На основі використання широкої палітри емпіричних даних А.Чхаїдзе та О.Самкова встановили, що ключовими передумовами і факторами становлення психологічної стійкості людини є позитивне самоствавлення, гнучкість, відкритість новому досвіду, наявність особисто значущих цілей у житті, здатність концентруватися на вирішенні актуальних завдань [41]. На цій підставі вони виділили два ключові фактори становлення психологічної стійкості юнаків. Перший з них дослідниці розглядають як позиціонування людини як «відкритої системи», тобто її здатність концентруватися на подіях сьогодення, активна пізнавальна позиція, потенційна відкритість до нового, орієнтація на творчість і здатність до нестандартних способів вирішення особистісних і соціальних проблем, гнучкість у комунікації, мотивація до особистісного зростання і розвитку, адаптивний рівень тривожності і прагнення до досягнення психологічного стану благополуччя. Другий фактор вони називають здатністю «прийняти себе» [41], що завбачує позитивне сприйняття природи людини, аутосимпатію, високий рівень адекватності самооцінки і стан суб'єктивного благополуччя.

Ще однією особливістю життєстійкості можна розглядати її емоційну складову. На думку української дослідниці С.Кравчук, ця складова життєстійкості пов'язується з «дратівливістю, невротичністю, репресивністю та спонтанною агресивністю» [26, с.477]. Окрім цього, емоційна стійкість завбачує, за твердженням дослідниці, здатність орієнтуватися в часі, здатністю

до саморозуміння, прагненням до самоактуалізації та життєстійкості особистості [26, с.477].

С.Кравчук розглядає емоційну стійкість «як психічний стан та інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості» [26, с.477]. За твердженням С.Кравчук, емоційна стійкість може зменшувати негативні впливи сильних стресових факторів. При цьому лише завдяки емоційній стійкості у сучасному світі людина може успішно виконувати професійну діяльність в умовах соціальної мінливості [26, с.476]. Такий тип життєстійкості допомагає досягнути ефективної діяльності і успіху у професійній сфері.

Власне співзвучною до цієї позиції є думка А.Чхаїдзе та О.Самкової, що до зниження психологічної стійкості може призводити низка факторів: емоційна нестабільність, низький рівень впевненості в собі, внутрішньо особистісні конфлікти, негативний досвід вирішення проблем і конфліктів в минулому, знижений рівень внутрішньої рефлексії, імпульсивність, високий рівень перфекціонізму та ін. [41]. До факторів, що знижують психологічну стійкість відносять і неможливість належним чином реалізувати свої творчі здібності і інтенції, складність обставин самореалізації особистості, надмірний тиск зовнішнього середовища на особистість та ін.

Красномовними щодо дослідження особливостей психологічної життєстійкості молодих людей є результати дослідження юнаків та юнок, проведені на базі Херсонського державного університеті вище згаданими українськими психологами А.Чхаїдзе та О.Самковою [41]. Вони звернулися до методології визначення особливостей життєстійкості особистості С.Мадді, який займався проблематикою аналізу творчого потенціалу особистості у процесі регулювання стресових ситуацій. Для цього він розробив цілісну концепцію життєстійкості («hardiness»). Ця концепція завбачує поглиблення атитюдів залученості, контролю, прийняття ризику, що дозволяє людині розвиватися,

збагачувати свій потенціал, долати стреси і реалізувати, як наслідок, свій життєвий шлях [45].

Згідно з отриманими результатами дослідження на основі використання методики визначення ступеня життєстійкості С.Мадді, було встановлено, що 8% опитуваних показали низький рівень психологічної стійкості, що не завжди дозволяло їм продуктивно долати виклики і стресові ситуації, 79% відсотків з них виявили середній рівень психологічної стійкості, і лише 3% засвідчили високий рівень психологічної стійкості. При цьому 36% з респондентів засвідчили неприв'язаність їх інтенцій до теперішнього часу і зорієнтованість відкладати «на потім» своє життя, при цьому було встановлено не тільки їх підвищений рівень прагнення до досягнень, а й недовірливість і невпевненість в собі. Також було встановлено, що 41 досліджуваних виявляли низьку потребу у пізнанні нового [41].

У межах дослідження особливостей психологічної життєстійкості молодих людей А.Чхаїдзе та О.Самкова виділили два важливі фактори, що постають в основі формування психологічної стійкості. Перший з них пов'язаний з орієнтацією в часі, тобто здатністю особистості концентруватися на теперішньому, переживати за минуле і тривожитись за майбутнє, з прагненням до творчості, вмінням нестандартно підходити до розв'язання поставлених завдань і проблем, з розвиненою здатністю до пізнавальної діяльності (рефлексії), вмотивованості до особистісного зростання, станом психологічного благополуччя та адаптивним рівнем тривожності. Ці критерії об'єднуються у фактор з назвою «людина як відкрита система». Натомість другий фактор об'єднує позитивне розуміння природи людини, віру в людей і їх можливості, високу адекватну самооцінку, достатній рівень саморозуміння і аутосимпатії. Цей фактор називається дослідницями «прийняти себе» і він засвідчує наскільки людина здатна прийняти себе на рівні аутосимпатії [41]. Загалом ці два фактори об'єднують психологічні особливості, які визначають рівень життєстійкості особистості.

Означені фактори життєстійкості, які розкриваються у площині функціонування концептів «людина як відкрита система» і «прийняти себе» пов'язані з тим, що людина здатна самостійно розвинути життєстійкість. Цікавими у цьому контексті є дослідження М.Руттер, в якому знаходимо висновок, що стійкість не просто притаманна середньостатистичній людині і її можна розвинути. Слід враховувати і те, що психологічна стійкість є не станом, а процесом, за допомогою якого людина адаптується до викликів і труднощів [60]. Відтак психологічна стійкість постає як процес адаптації людини до несприятливих або загрозливих зовнішніх умов.

Життєстійкість особистості, на думку А.Чхаїдзе та О.Самкової, тісно пов'язана «зі сформованими цілями життя» [41]. Це пов'язується з тим, що саме цілеспрямованість і цілепокладання засвідчують наявність у свідомості людини на рівні переконань осмисленості і спрямованості майбутнього, що дає можливість приймати раціоналізовані, продумані рішення щодо нього. Цей фактор стає ще більш значущим, якщо на рівні переконань і цінностей є усвідомлення того, що людина цілком, за допомогою мобілізації своїх зусиль здатна досягнути відповідних цілей. При цьому людина має цілком усвідомлювати, що тактичні, короткотермінові цілі мають підкорятися стратегічним, віддаленим цілям.

Окрім цього люди з високим рівнем життєстійкості володіють «суб'єктністю і автономністю в прийнятті рішень» [41]. Автономність у такому розумінні постає одним з ключових критеріїв психічного здоров'я людини, її здатності до свободи. Сама автономність пов'язана з суб'єктністю, психічною і духовною зрілістю, самопідтримкою. Автономність засвідчує здатність особистості контролювати своє повсякденне життя, змінювати його у залежності від власних і суспільних потреб. Вона дозволяє створювати умови, підґрунтя для досягнення тактичних і стратегічних цілей особистості.

У контексті дослідження особливостей психологічної стійкості заслуговують на особливу увагу висновки щодо неї групи дослідників на чолі з О.Хемдал, згідно з якими індивіди з високими показниками психологічної



стійкості володіють найнижчим рівнем репресивності, тривоги і обсессивно-компульсивних розладів [50].

При цьому високий рівень життєстійкості пов'язаний з «толерантністю до невизначеності» [41]. Фактично особи, які здатні адаптуватися і прийняти мінливий, невизначений соціальний простір, зазвичай мають схильність оптимістично оцінювати і власні успіхи, і невдачі. Для них властивий нижчий рівень тривожності, більша впевненість у собі і швидкість реакції. У такому розумінні толерантність до невизначеності

Цілепокладання на майбутнє у людей з високою психологічною стійкістю поєднується з тим, що вони «не залишають своє життя «на потім» і не звертають уваги на минуле» [41]. Такі люди визнають екзистенційну цінність життя, усвідомлюють, що жити слід «тут і тепер». Вони зазвичай не «копаються» у минулому і не живуть майбутнім, а здатні вирішувати ефективно нагальні питання і рухатися до стратегічної мети.

Водночас, за твердженням А.Чхайдзе та О.Самкової, молоді люди з високим рівнем психологічної життєстійкості здатні діяти варіативно, використовуючи різні поведінкові і пізнавальні стратегії для вирішення зовнішніх і внутрішніх викликів [41]. Вони однаковою мірою здатні долати труднощі або мінімізувати негативні їх наслідки, якщо вони вже проявилися.

Власне на визначній ролі особистісних характеристик і особистісного досвіду у вирішення складних ситуацій у контексті становлення психологічної стійкості акцентували увагу Е.Носенко, І.Аршава, К.Кутовий та ін. [33]. При цьому високий рівень психологічної життєстійкості співвідноситься високим рівнем контактності, позитивної налаштованості «на спілкування з іншими людьми» [41]. Ця якість завбачує здатність до тривалих, міцних і доброзичливих форм взаємовідносин з достатньо широким колом людей. Людина від цих контактів здатна отримувати яскраві емоції. Окрім цього, це має бути щира націленість на контакт, на взаємодію з «Іншим». Окрім цього, люди з «більш високим рівнем психологічної стійкості володіють високою адекватною самооцінкою» [41]. Це вказує на те, що саме такі люди здатні

об'єктивно оцінити свої якості і, як наслідок, і різні сфери об'єктивної реальності.

Підсумовуючи, А.Чхайдзе та О.Самкова зауважують, що люди з високим рівнем психологічної життєстійкості проявляють високі показники за двома запропонованими шкалами («людина як відкрита система» і «прийняття себе»): адаптивним рівнем прийняття себе, ситуативною тривожністю, високим рівнем психологічного благополуччя [41]. Поряд з цим дослідниці виділили ціле коло проблем, які властиві для людей з середнім і низьким рівнем психологічної життєстійкості.

Зокрема, молоді люди з середнім рівнем психологічної життєстійкості (40% від загальної кількості опитаних) усвідомлювали відсутність розвитку, мали низький рівень самореалізації особистості, відчували нудьгу і відсутність інтересу до життя. Натомість студенти з низьким рівнем психологічної життєстійкості виявляли нездатність зосереджуватися на вирішенні тактичних поточних завдань, виявляли невміння повністю концентруватися, погано долали труднощі, виявляли низький рівень адаптивності [41]. У підсумку такі люди невротично занурені у минуле, вони достатньо підозрілі.

Загалом, психологічна життєстійкість залежить від двох ключових чинників: особистісної життєстійкості людини а також від зовнішніх факторів, в яких ця людина діє. Тут мається на увазі такі вольові риси людини, як непохитність, міцність духу і психологічний стрижень загалом. Водночас слід враховувати, що життєстійкість не може бути сталою константою, вона закономірно змінюється у залежності від вікових і професійних етапів розвитку особистості та у залежності від трансформації як соціального, так і природнього середовища життя людини. Окрім цього, життєстійкість визначається і кількістю та якістю життєвих викликів і стресогенних ситуацій, наявних у житті окремої людини або соціальної групи загалом.

## Висновки до розділу 1

На підставі порівняльного та герменевтичного аналізу психологічної літератури доведено, що поняття «стійкість» співвідноситься зі сталим особистісним ресурсом людини як складної, самоорганізованої системи, яка здатна зберігати рівновагу психічних станів у ситуації потенційної мінливості життєвого простору. У запропонованому дослідженні стійкість розглядається як комплексна системна характеристика особистості, яка дозволяє об'єднувати різні рівні життєдіяльності особи: стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру.

Стресостійкість як особистісна характеристика, що має психофізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий рівень, формується ще у дитячому віці. Натомість психологічна стійкість, пов'язана з професійно-вольовими аспектами активності, формується у підлітковому віці. При цьому психологічна безпека формується у юнацькому віці, у час коли формується аспект стійкості у спілкуванні і взаємодії з іншими людьми.

Поняття стійкості співвідноситься з характеристикою функціонування будь-якої системи, яка незважаючи на зовнішні і внутрішні впливи має здатність залишатися відносно стабільною. При цьому похідним від психологічної стійкості є поняття «емоційна стійкість», яка характеризує стан розвитку особистістю, набуття нею соціального досвіду і знань, переконань, ціннісних настанов.

Факторами формування та розвитку життєстійкості є: наявність біля людини Іншого; здатність проектувати реалістичні плани свого майбутнього; позитивне розуміння себе, віра в себе та свої можливості; здатність до комунікації у соціальному середовищі; вміння управляти своїми емоціями; позитивне самоствалення, гнучкість, відкритість до нового, наявність особистісно значущих цілей у житті; здатність концентруватися на вирішенні завдань; рефлексивність.

Необхідними передумовами формування життєстійкості є: здатність концентруватися на подіях сьогодення, активна пізнавальна позиція, потенційна відкритість до нового, орієнтація на творчість і здатність до нестандартних способів вирішення особистісних і соціальних проблем, гнучкість у комунікації, мотивація до особистісного зростання і розвитку, адаптивний рівень тривожності і прагнення до досягнення психологічного стану благополуччя; здатністю особистості концентруватися на теперішньому, переживати за минуле і тривожитись за майбутнє, з прагненням до творчості, вмінням нестандартно підходити до розв'язання поставлених завдань і проблем, з розвинутою здатністю до пізнавальної діяльності (рефлексії), вмотивованості до особистісного зростання, станом психологічного благополуччя та адаптивним рівнем тривожності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Аналіз методів та методик дослідження чинників життєстійкості особистості у психологічних дослідженнях

Проблема дослідження психологічної стійкості і життєстійкості зокрема вимагає вироблення методів і методологічних підходів. Вони однаковою мірою охоплюють як емпіричні так і теоретичні методи наукового пізнання.

Щодо детального аналізу цієї проблематики необхідним є звернення до напрацювань цілого ряду дослідників. Так, С.Кравчук обґрунтовує, що у процесі дослідження емоційної стійкості як складової життєстійкості можна використовувати такі методики: 1) для діагностування індивідуально-психологічних характеристик особистості – Фрайбурзький особистісний опитувальник (Й.Фаренберг, Х.Зелг, Р.Гампел); 2) для діагностики міжособистісної комунікації і характеристик особистості – особистісний опитувальник у формі Інтерперсонального діагнозу Т.Лірі; 3) опитувальника під назвою «САМОАЛ» (А.Лазуткін); 4) для діагностування агресивних проявів особистості – опитувальник В.Бойко; 5) тест життєстійкості С.Мадді; 6) методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Е.Бажин, Е.Голинкін, Л.Еткінд); 7) для діагностики типології психологічного захисту – опитувальник Р.Плутчика [26, с.474-475].

Якщо ж говорити про рівень емоційної стійкості людини, то тут, на думку українських дослідниць, А.Чхайдзе та О.Самкової, доречно звернутися до методики дослідження тривожності Ч.Спілберга в адаптації Ю.Ханіна, котра дозволяє визначати рівень особистісної, ситуативної або реактивної тривожності, що супроводжується напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Також емоційна стійкість може бути досліджена й за допомогою шкали суб'єктивного благополуччя Г.Перус-Баду в адаптації М.Соколової, що дозволяє дослідити суб'єктивне благополуччя у розумінні емоційного комфорту [41].

Натомість у процесі дослідження психологічної стійкості молоді дослідниці пропонують використовувати цілий комплекс емпіричних методів, який включає як бесіду, спостереження, так і тестування задля аналізу особливостей психологічної стійкості юнаків (шкала толерантності до невизначеності Д.Мак-Лейна), методологію діагностики само актуалізації особистості (А.Лазуткіна в адаптації Н.Калініної), методику самооцінки особистості С.Будассі, шкалу психологічного благополуччя К.Ріфф, методику тривожності Ч.Спілбергера, шкалу суб'єктивного благополуччя Г.Перус-Баду і методи математичної статистичної обробки даних [41].

У площині вироблення методологічних підстав дослідження психологічної життєстійкості доречним залишається використання саме інтеграційного суб'єкт-середовищного підходу до формування психологічної стійкості студентів, адже саме внутрішній світ особистості, її Я-концепція, постають, з одного боку, ключовим механізмом психологічного захисту, а з другого – основою досягнення внутрішньої узгодженості і психологічної стійкості [41]. Детальніше аналізуючи цю проблематику, А.Чхайдзе та О.Самкова цілком обґрунтовано виділяють цілий комплекс методів і методологічних підходів до дослідження психологічної стійкості. На перше місце вони ставлять шкалу толерантності до невизначеності Д.Мак-Лейна (в адаптації Є.Луковицької). Ця шкала дозволяє дослідити як об'єктивно і продуктивно людина сприймає мінливість, складність, непередбачуваність світу, що у підсумку засвідчує зрілість і відкритість особистості. На друге місце дослідниці ставлять методику діагностики само актуалізації особистості А.Лазуткіна в адаптації Н.Калініної), що дозволяє психологу зробити комплексну характеристику самоактуалізації особистості за показниками часових орієнтирів, системи цінностей особистості [41]. Водночас це дозволяє проаналізувати цілий комплекс її пізнавальних потреб, націленості на творчість, самостійність, комунікативність, лабільність у спілкуванні.

Проблема психологічної життєстійкості і можливої адаптації людини до стресових ситуацій співвідноситься з методологічної позиції з проблемою

виділення і вироблення універсальних захисних механізмів від стресових ситуацій і успішної адаптації до мінливих умов життєдіяльності людини.

В українській науковій традиції наявні дослідження емоційної і психологічної стійкості різних вікових груп. Зокрема у працях української дослідниці І.Аршави знаходимо аналіз емоційної стійкості як людей похилого віку, так дітей і підлітків [4]. Вивчення розвитку стійкості неможливе і без врахування даних методики діагностики розвитку рефлексивності А.Карпова, що дозволяє встановити й оцінити рівень розвитку рефлексивності людини, її здатності до розуміння, осмислення, вивчення світу; без методики дослідження самооцінки особистості С.Будасі, що сприяє встановленню рівня здатності людини адекватно оцінювати свої якості і характеристики; без склали психологічного благополуччя К.Ріфф у версії Т.Шевелекнової-Т.Фесенко [41], яка дозволяє встановити рівень благополуччя людини, позитивності її взаємодії з іншими людьми, рівня автономності і впевненості в собі.

Як бачимо, розроблені різні інструменти вимірювання стресостійкості. Універсального способу досі немає. Однак, на нашу думку, окремої уваги заслуговує Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-25 (CD-RISC-25), яку з часом було модернізовано у нову версію – CD-RISC-10 та перекладено 69 мовами світу. У 2020 році ця шкала була адаптована і для вітчизняної психології групою дослідників на чолі з Н.Школіною [42, с.69].

Шкала життєстійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів, які опитувані мають оцінювати за шкалою Лайкерта. Як зауважує Е.Грішин, п.1 «Я здатний адаптуватись до змін що відбуваються» відображає здатність людини адаптуватися до змін та труднощів; п.8 «Я звичайно відновлююсь після хвороб, ран та інших позбавлень» вказує на здатність людини до відновлення після хвороб і обмежень; п. 11 «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди» відображає таку здатність людини, як переконаність у можливості подолання стресорів та оптимізм; п. 13 «За часів стресу я знаю, де знайти допомогу» вказує на здатність людини використовувати копінг соціальної допомоги; п. 14 «Під тиском я зберігаю

концентрацію та чіткість думок» вказує на мобілізаційний потенціал резильєнтності [13, с.68]. Ця методика є достатньо зручною і охоплює широкий діапазон життєстійкості. Однак у ній відсутні субшкали, що потенційно погіршує сприйняття цих пунктів.

На підставі аналізу різних методик і методологій дослідження життєстійкості людини, ми дійшли до висновку, що у процесі її емпіричного дослідження доречним є використання для діагностики міжособистісної комунікації і характеристик особистості особистісного опитувальника у формі інтерперсонального діагнозу Т.Лірі, для визначення рівня і характеристик життєстійкості тест життєстійкості С.Мадді, з метою визначення рівня психологічного благополуччя шкалу К.Ріфф, задля дослідження особливостей психологічної стійкості молодих людей можна застосовувати шкалу толерантності до невизначеності Д.Мак-Лейна; з метою визначення рівня життєстійкості доречно застосовувати шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10).

## **2.2. Методи та організація емпіричного дослідження життєстійкості особистості**

З метою дослідження особливостей життєстійкості особистості планується констатувальне вимірювання на базі Поліського національного університету, факультету права, публічного управління та національної безпеки. Емпіричну вибірку становлять студенти віком від 18 до 25 років, загальна кількість опитуваних – 42 особи.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали методики аналізу життєстійкості Сальваторе Мадді, об'єктом вивчення його стала проблематика творчого потенціалу особистості і способи регуляції стресових ситуацій. Як зауважує Н.Матейко, напрацювання С.Мадді тісно пов'язані з поняттям «мужність бути» німецького філософа-екзистенціаліста П.Тілліха [32, с.91]. Фактично «мужність бути» ототожнюється з життєстійкістю, зі здатністю особистості пристосовуватися до змін, ефективно і творчо їх використовувати,



будучи постійно залученою до прийняття соціально відповідальних рішень. У широкому розумінні життєстійкість «характеризує міру здатності особистості переживати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність життєдіяльності» [32, с.91]. Значною мірою життєстійкість постає цілісною системою переконань, які людина має щодо себе та соціальної і природної дійсності.

С.Мадді доводить, що життєстійкість залежить від трансформаційного копінгу, ставлення до інших людей, залученості контролю та прийняття ризику [32, с.91]. Водночас він вказує і на те, що життєстійкість не залежить від соціокультурного середовища. Іншими словами не залежить від етнічної чи культурної приналежності.

У запропонованому дослідженні планується використання методики «Тест життєстійкості» С.Мадді. Пропонується проаналізувати шкалу «Залученість», що дасть можливість проаналізувати рівень та «почуття відстороненості від власного життя» [5, с.18]. Критерій залученості дозволяє, на думку Н.Матейко, показати здатність людини «опанувати ситуацію, не здаватися без боротьби у разі зіткнення з труднощами» [32, с.91]. Залученість як така дозволяє людині почувати себе значущою і цінною, такою, що бере участь у розв'язанні проблемних життєвих ситуацій, дозволяє сформувати своє усвідомлення сенсу життя.

Поряд з цим за шкалою «Контроль» можна дослідити рівень і відчуття «переконаності в тому, що самі обирають свій шлях і відповідальні за власне життя» [5, с.18]. Натомість критерій контролю дозволяє людині встановити шляхи впливу на соціальну дійсність, впливу на стресогенні фактори і долати стани апатії і безпорадності. У свою чергу показник «Прийняття ризику» дозволяє виявити рівень готовності «людини діяти в будь-яких ситуацій без надійних гарантій на успіх» [5, с.18]. Окрім цього, критерій прийняття ризику сприяє людині бути відкритою до навколишнього середовища, бути впевненою, що вона зможе подолати зміни в своєму житті.

Окрім цього, планується у межах методики дослідження життєстійкості С.Мадді [55], аналіз загального рівня життєстійкості, який дозволяє встановити наскільки людина може брати під контроль своє іманентне напруження в умовах напруження і стресових ситуацій а також чи здатні вони вибудовувати ефективну та продуктивну соціальну взаємодію.

Другою емпіричною складовою запропонованого дослідження буде становити шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10), в межах якої опитування проводяться за 10 позиціями:

- 1) Здатність адаптуватися до змін.
- 2) Можливість впоратися з перепонами на своєму шляху.
3. Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають.
- 4) Необхідність протистояти стресу може зміцнити.
- 5) Схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів.
- 6) Здатність залишати цілей, незважаючи на перешкоди.
- 7) Здатність залишатися зосередженим під тиском обставин.
8. Здатність не зупинятися у разі невдач.
- 9) Вважає себе сильною особистістю.
- 10) Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями [42, с.69].

Також у цій шкалі доречно виділити квартали відповідності життєстійкості: перший квартал відповідає низькій життєстійкості ( $\leq 26$ ), другий квартал – помірній ( $> 26 - \leq 32$ ) та третій квартал – високий квартал життєстійкості ( $> 32$ ).

## **Висновки до розділу 2**

Проаналізовано методологічні підходи до вивчення феномену життєстійкості. Обґрунтовано, що для експериментального дослідження життєстійкості особистості в умовах викликів воєнного стану, буде використано Тест життєстійкості С.Мадді. Для уточнення різних параметрів життєстійкості особистості застосована шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10).

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості

Емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості містило в собі три ключові етапи: етап підготовки, психодіагностичний етап та аналітичний етап.

Під час підготовчого етапу було поставлено та реалізовано такі завдання: на підставі аналізу наукових досліджень вивчити психологічні чинники формування життєстійкості особистості; розробити ключові критерії відбору емпіричної бази для психодіагностичного дослідження; обґрунтувати вибірку досліджуваних респондентів щодо визначення рівня їх життєстійкості; з'ясувати і визначити мету та завдання дослідження; здійснити селекцію методик досліджень життєстійкості особистості.

У процесі формування емпіричної вибірки відбулося врахування інтересів і побажань потенційних респондентів, з'ясовано їх мотивацію щодо участі у психодіагностичному дослідженні життєстійкості особистості (зацікавленість потенційних респондентів у дослідженні власних особистісних особливостей).

На другому етапі дослідження – психодіагностичного – усім респондентам були створені однакові умови для проходження тестів, щодо обробки яких було застосовано єдиний стандартизований спосіб обробки результатів. Перед початком психодіагностування життєстійкості особистості з респондентами були проведені ознайомчі контакти та інтерв'ю, які мали продемонструвати важливість дослідження як для респондентів, так і для розвитку психологічної науки.

На етапі аналітичної обробки результати психодіагностування були статистично оброблено та сформульовано висхідні теоретичні інтерпретації. У

підсумку на цьому етапі було сформульовано ключові концептуальні положення та узагальнено висновки до емпіричного дослідження. Аналітичний етап запропонованого дипломного дослідження завбачував формулювання на основі емпіричних даних і загальних теоретичних висновків.

Як ми вже зауважували у п.2.2 кваліфікаційної роботи, життєстійкість особистості у повній мірі характеризує міру здатності будь-якої особистості переживати стресові, граничні ситуації і зберігати в таких умовах внутрішню гармонію, внутрішню збалансованість і жодними чином не знижуючи успішність життєдіяльності особистості. Життєстійкість особистості у широкому розумінні є цілісною системою переконань, які дозволяють людині зберігати себе у мінливих умовах соціальної дійсності.

Життєстійкість особистості стає ще більш актуальною в умовах екзистенційних викликів і психологічних загроз для українського суспільства в умовах російсько-української війни. Як було обґрунтовано у п.2.2, ми маємо досліджувати життєстійкість особистості на основі використання методики «Життєстійкість» С. Мадді [5].

Ця методика завбачує використання шкали «залученість» як показника рівня відчуття відстороненості респондента від власного життя. Показник залученості дозволяє особистості відчувати власну значущість і цінність, здатність брати участь у розв'язанні своїх і чужих проблемних ситуацій. Натомість шкала «контроль» дозволяє дослідити рівень здатності особистості обирати свій шлях розвитку і відповідати за своє життя. Також ця шкала дозволяє визначити шлях і методи впливу особистості на соціальну дійсність, нівелювати стресогенні чинники, долаючи при цьому стани апатії і безпорадності. Попри це, інша шкала, «прийняття ризику», покликана визначити рівень готовності особистості діяти у різних соціальних ситуаціях за умови надійних гарантій на успіх. Він допомагає людині реагувати на виклики соціального і природного середовища, бути впевненою, що вона може подолати кризові ситуації і адаптуватися до якісно нових умов існування. Загалом, методика «Життєстійкість» С. Мадді дозволяє провести комплексне

дослідження життєстійкості особистості і встановити, наскільки вона здатна контролювати свою поведінку у граничних стресових ситуаціях і формувати ефективну взаємодію з іншими суб'єктами соціальної комунікації.

Респондентам пропонується прочитати 45 тверджень і обрати той варіант відповіді («ні», «імовірноше ні, ніж так», «імовірноше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає їхню думку про себе. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «імовірноше ні, ніж так» – 1 бал, «імовірноше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 (де «ні» – 3 бали, а «так» – 0 балів) [17, с.29]. Серед відповідей є прямі і зворотні з вказівкою їх приналежності до кожного показника (шкали). Сума балів обчислюється як сума окремих субшкал по показниках за прямими і зворотними відповідями. У підсумку результати опитування порівнюються з середніми показниками і стандартними відхиленнями. Також отримані експериментальним способом результати порівнюються з нормативними показниками (Додаток А.).

Під час оцінювання «загальний показник 0-61 балів свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий 30 рівень життєстійкості. Показник «залученості»: 0-29 балів свідчить про низький рівень вираженості компоненту, 30-46 балів – про середній, а 47-54 бали – про високий рівень. Показник «контролю»: 0-20 балів – низький рівень вираженості компоненту, 21-38 балів – середній, 39-51 бал – високий. Показник «прийняття ризику»: 0-8 балів – низький рівень вираженості компоненту, 9-18 балів – середній, 19-30 балів – високий» [17, с.29-30].

На основі цього було організовано і проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості в ситуації соціальної мінливості і соціальної невизначеності.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричну вибірку становлять студенти Поліського національного університету, факультету права, публічного

управління та національної безпеки віком від 18 до 25 років, загальна кількість опитуваних – 42 особи.

*Метою* дослідження є аналіз та діагностика психологічних чинників життєстійкості особистості.

Реалізація означеної мети реалізується у таких завданнях:

- підібрати методики, сформулювати вибірку дослідження;
- проведення емпіричного дослідження за допомогою методики «Життєстійкість» С. Мадді;
- уточнення результатів емпіричного дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10).

Отже, емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості особистості проводилося у відповідності до ключових вимог сучасної психодіагностики з необхідним урахуванням усього комплексу внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на якість отриманої діагностичної інформації. Це залежить від етапів дослідження, ситуаційних змін, мети поставленого дослідження, психодіагностичний тестових завдань та індивідуально-психологічних особливостей респондентів дослідження.

### **3.2. Обробка та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості**

У дослідженні взяло участь 42 студенти. За статевим розподілом в опитуванні взяло участь 20,3 % чоловіків і 79,7 % жінок (див. Рис. 3.1.).

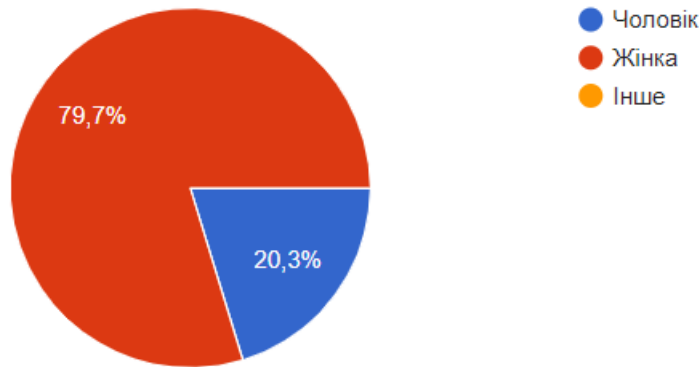


Рис. 3.1. Статевий розподіл респондентів опитування.

У процесі дослідження було використано методику «Життестійкість» С.Мадді. Під час обрання методики враховувалася її позитивна оцінка застосування згідно з даними вітчизняних і зарубіжних дослідників, її відносна доступність та можливість математичної обробки результатів.

Розглянемо дані, що були отримані на основі тестування за методикою «Життестійкість» С.Мадді.

Для з'ясування рівня психологічної життестійкості особистості важливе значення має показник залученості, який дозволяє людині усвідомлювати власну значущість і цінність, Загалом за рівнем залученості контрольна група опитаних респондентів засвідчила показники на рівні норми.

Красномовним свідченням цього є відповідь респондентів на запитання «Я постійно зайнятий, і мені це подобається». Відповідаючи на це запитання, 10,8 % респондентів обрали відповідь «ні», 17,6 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 32,4 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 39,2 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.2). Загалом, 71,5 % опитаних засвідчили, що вони перебувають у соціально активній життєвій позиції, ключовою ознакою якої є діяльність, насамперед професійно зорієнтована.

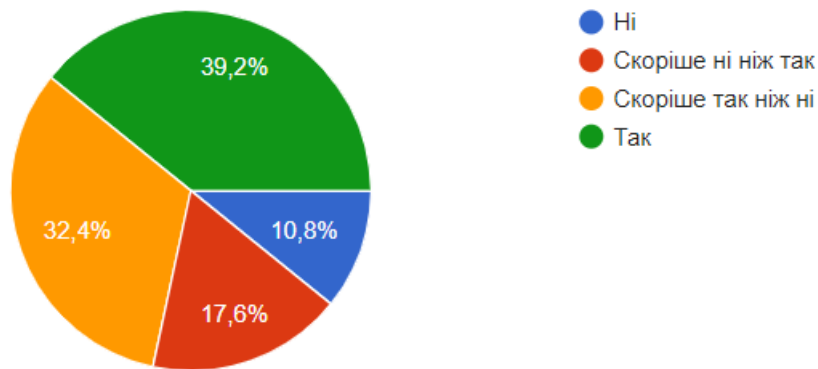


Рис. 3.2. Відповідь на питання «Я постійно зайнятий, і мені це подобається»

На достатньо високий рівень залученості у різні форми соціальної активності і соціальної комунікації вказують і відповіді респондентів на запитання «Я люблю знайомитися з новими людьми». Відповіді на це запитання розподілилися так: 6,8 % респондентів обрали відповідь «ні», 9,5 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 23 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 60,8 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.2.). Виходячи з цього лише не повних 17 % опитаних засвідчили своє переважно небажання знайомитися з новими людьми. Натомість 83,8 % респондентів вказали на відкритість і прагнення до знайомства з новими людьми і введення їх у зону своєї комунікації.

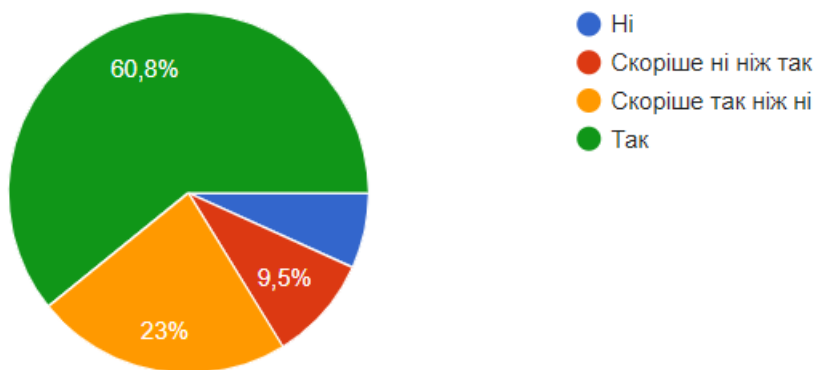


Рис. 3.3. Відповідь на питання «Я люблю знайомитися з новими людьми»

Підтвердження цих висновків знаходимо і у відповідях респондентів на запитання «Мені важко зближуватися з іншими людьми». Даючи відповідь на



це запитання, 71,6 % респондентів обрали відповідь «ні», 17,6 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 8,1 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 2,7 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.4). Фактично більше 83,8 % від опитаних засвідчили, що їм не важко зближуватися з іншими людьми і вони відкриті до соціальної комунікації і соціальної взаємодії.

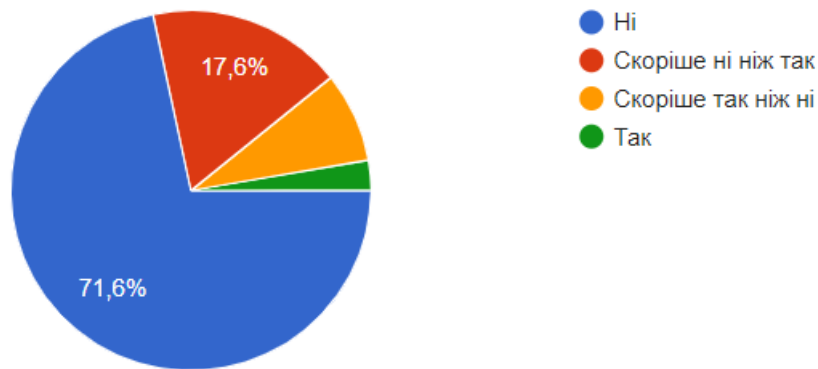


Рис. 3.4. Відповідь на питання «Мені важко зближуватися з іншими людьми»

Про високий рівень залученості до соціальної взаємодії опитаних та їх достатньо високу самооцінку свідчать їх відповіді на запитання «Навколишні мене недооцінюють». Відповіді на це запитання розподілилися у такий спосіб: 39,2 % респондентів обрали відповідь «ні», 44,6 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 10,8 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 5,4 % – відповідь «так». У підсумку лише 16,2 % опитаних були переконані в тому, що люди, які їх оточують, недооцінюють їх особистісні або професійні якості.

Підтверджують ці висновки і відповіді респондентів на запитання «Як правило, я працюю із задоволенням». Відповідаючи на це запитання, лише 4,1 % респондентів обрали відповідь «ні», 6,8 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 36,5 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 52,7 % – відповідь «так» (див. рис. 3.5). Отже, 89 % опитаних засвідчили, що отримують або переважно отримують від своєї професійної діяльності задоволення.

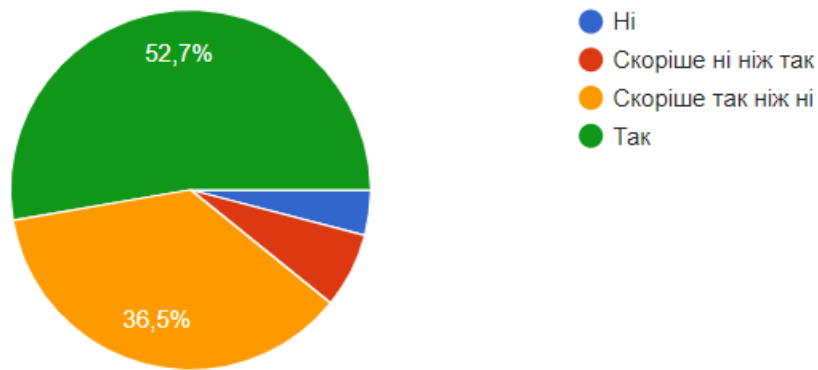


Рис. 3.5. Відповідь на питання «Як правило, я працюю із задоволенням»

Загалом, у досліджуваній групі за показником залученості особистості до соціальної взаємодії отримано показник на рівні 38,00, що перебуває у межах норми з середнім показником 37,64 зі стандартним відхилення 8,08 (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники критеріїв життєстійкості за результатами емпіричного дослідження**

критерії життєстійкості	залученість	контроль	прийняття ризику	життєстійкість загалом
показники				
середній показник	37,64	29,17	13,91	80,72
стандартне відхилення	8,08	8,43	4,39	18,53
показник емпіричного дослідження	<b>38,00</b>	<b>30,25</b>	<b>17,59</b>	<b>85,84</b>

У контексті здатності особистості контролювати свою поведінку і своє соціальне середовище респонденти засвідчили рівень контролю на рівні норми. Так відповідаючи на запитання «Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно, лише 6,8 % респондентів обрали відповідь «ні», 12,2 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 40,5 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 40,5 % – відповідь «так». У підсумку 81 % опитаних стверджують, що контролюють повністю або переважно контролюють своє існування у соціальному

середовищі. Такий показник є достатньо високим, враховуючи ситуацію військових дій на території України і перманентну загрозу самому існуванню її громадян у будь-якому регіоні держави.

Достатньо високий рівень впевненості в тому, що особистість може навіть після невдачі досягнути поставленої мети засвідчує і відповідь на запитання «Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш». Відповіді на це запитання розподілилися так: 14,9 % респондентів обрали відповідь «ні», 14,9 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 39,2 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 31,1 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.6). Фактично майже 70,3 % з опитаних респондентів засвідчили, що будуть повторно намагатися взяти реванш за програш у минулому, що засвідчує здатність значною мірою контролювати своє соціальне середовище і проектувати майбутнє.

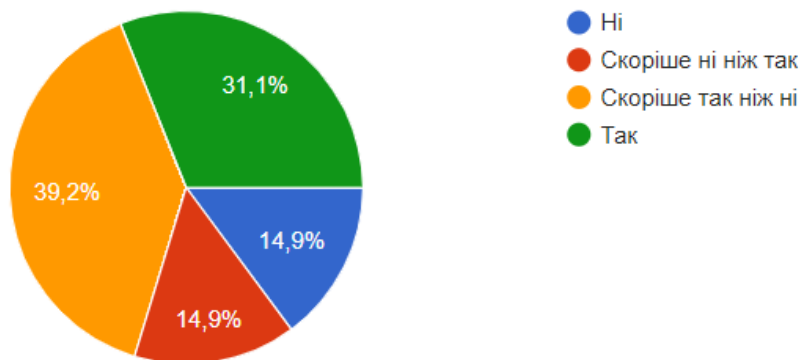


Рис. 3.6. Відповідь на питання «Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш»

Підтвердження цієї позиції можна знайти у відповідях респондентів на запитання «Часто я віддаю перевагу "плисти за течією"». Даючи відповідь на це запитання, 45,9 % респондентів обрали відповідь «ні», 33,8 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 20,3 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 0 % – відповідь «так». У підсумку майже 79,7 % опитаних заперечили слідування життєвій стратегії "плисти за течією", засвідчуючи свою активну життєву позицію і прагнення самим контролювати своє життя.

Здатність певним чином контролювати своє майбутнє засвідчує і переконаність опитаних у тому, що більшість проблем, з якими вони зіштовхуються, можуть бути подоланими. Це засвідчує їх відповідь на запитання «Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язаними». Відповіді на це запитання розподілилися так: 55,4 % респондентів обрали відповідь «ні», 32,4 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 9,5 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 2,7 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.7). У підсумку лише 12,2 % опитаних погодилися з думкою, що проблеми в їх житті є такими, що не піддаються розв'язанню і 85,8 % опитаних відповідно висловили переконання, що з цими проблемами можна справитися у різний спосіб.

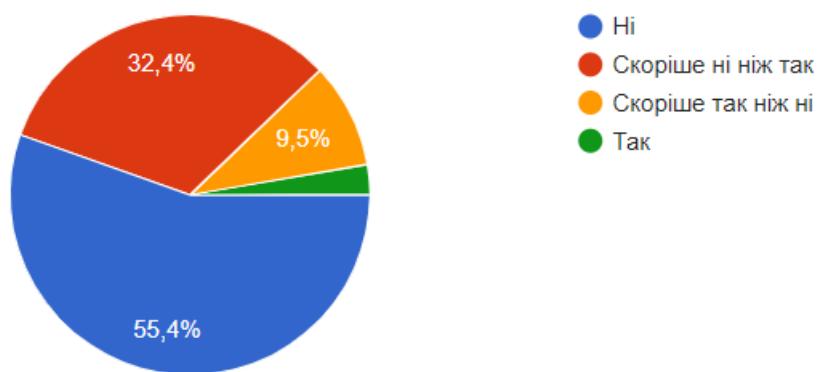


Рис. 3.7. Відповідь на питання «Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язаними»

У підсумку у досліджуваній групі за показником контролю особистості за своїм життям отримано показник на рівні 30,25, що перебуває у межах норми з середнім показником 29,17 зі стандартним відхиленням 8,43 (див. таблиця 3.1).

Так у контексті прийняття або неприйняття ризику, відповідаючи на питання «Краще синиця в руках, ніж журавель в небі», 16,2 % респондентів обрали відповідь «ні», 14,9 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 29,7 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 39,2 % – відповідь «так». Цікавими є й відповіді на питання «Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі». Відповіді респондентів на це питання розподілилися так: 48,6 % респондентів обрали

відповідь «ні», 21,6 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 16,2 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 15,3 % – відповідь «так» (див. Рис. 3.8). Такі відповіді засвідчують, що 75,4 % опитаних свідомо беруть на себе відповідальність за своє минуле і пов'язують власну поведінку у теперішньому і майбутньому з власною волею, прагненнями і бажаннями. Більше того, вони вважають, що випробування в минулому лише загартували і зробили їх сильнішими.

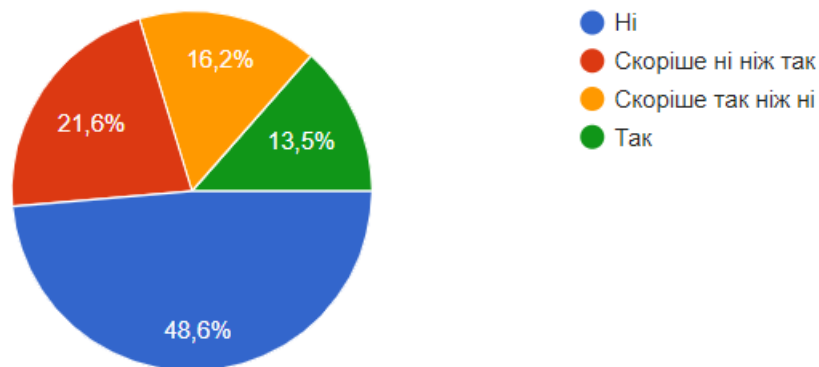


Рис. 3.9. Відповідь на запитання «Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі»

Підтверджують достатньо високий рівень сприйняття ризику у досліджуваній групі і відповіді на запитання «Я часто шкодую про те, що зроблено. Вони розподілилися наступним чином: 48,6 % респондентів обрали відповідь «ні», 37,8 % – відповідь «скоріше ні, ніж так», 9,5 % – відповідь «скоріше так, ніж ні», 4,1 % – відповідь «так».

Загалом у досліджуваній групі за рівнем прийняття ризику отримано показник на рівні 17,59, що перебуває у межах норми з середнім показником 13,91 з стандартним відхилення 4,39 (див. табл. 3.1).

В цілому у досліджуваній групі (див. табл. 3.1) за рівнем залученості респондентів у соціальну взаємодію отримано 38 балів, за рівнем контролю – 30,25 балів, за рівнем прийняття ризику – 17,59 балів. Усі ці показники перебувають на рівні норми. Загалом, життєстійкість особистості в означеній групі складає 85,84 балів, що також перебуває на рівні норми.

Для уточнення різних параметрів життєстійкості особистості також було проведено опитування респондентів за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10), в межах якої опитування проводяться, як уже зазначалося у п.2.2, за 10 позиціями: 1) Здатність адаптуватися до змін. 2) Можливість впоратися з перепонами на своєму шляху. 3. Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають. 4) Необхідність протистояти стресу може зміцнити. 5) Схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів. 6) Здатність залишати цілей, незважаючи на перешкоди. 7) Здатність залишатися зосередженим під тиском обставин. 8. Здатність не зупинятися у разі невдач. 9) Вважає себе сильною особистістю. 10) Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями [42, с.69]. За результатами тестування опитувані можуть набрати від 0 до 40 балів. У цій шкалі ми будемо виділяти квартали відповідності життєстійкості: перший квартал відповідає низькій життєстійкості ( $\leq 26$ ), другий квартал – помірній ( $>26 - \leq 32$ ) і третій квартал – високий рівень й життєстійкості ( $>32$ ) (Додаток В.).

Серед чоловіків 4 (26,7 %) виявили низький рівень життєстійкості ( $\leq 26$ ), що вказує, що їх система знань, переконань і цінностей не уповні дозволяє їм ефективно реагувати і долати соціальні виклики і стресові ситуації. Натомість 5 (33,3 %) проявили помірній, середній рівень життєстійкості ( $>26 - \leq 32$ ), 6 (40 %) чоловіків-респондентів виявили високий рівень й життєстійкості (див. Рис. 3.9).



Рис. 3.9. Рівень життєстійкості чоловіків за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

З них серед жінок 24 (40,67 %) виявили низький рівень життєстійкості ( $\leq 26$ ), 21 (35,59 %) проявили помірній, середній рівень життєстійкості ( $>26 - \leq 32$ ), 14 (23,72 %) жінок-респондентів виявили високий рівень життєстійкості (див. Рис. 3.10).



Рис. 3.10. Рівень життєстійкості жінок за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Окрім аналізу життєстійкості за статевою ознакою цікавим в ситуації потужної демографічної кризи і втрати мільйонів працездатного населення під впливом російсько-української війни (2014-2024) необхідним є, на нашу думку, і визначення життєстійкості у різних вікових групах з урахуванням критерію працездатності. Ми використовуємо для цього поділ на такі групи по працездатності: ранній працездатний вік – 15-24 роки, основний працездатний вік – 25-54 роки, зрілий працездатний вік – 55-64 роки. Серед загальної вибірки респондентів (74 особи) 2 респонденти мають вік більше 64 років. Відтак обрахунки за цією шкалою охоплювали дані 72 опитаних.

Серед осіб раннього працездатного віку (15-24 роки) виявлено 5 (50 %) респондентів з низьким рівнем життєстійкості ( $\leq 26$ ), 2 особи (20 %) проявили помірній, середній рівень життєстійкості ( $>26 - \leq 32$ ), 3 (30 %) респондентів виявили високий рівень життєстійкості (див. рис. 3.11).

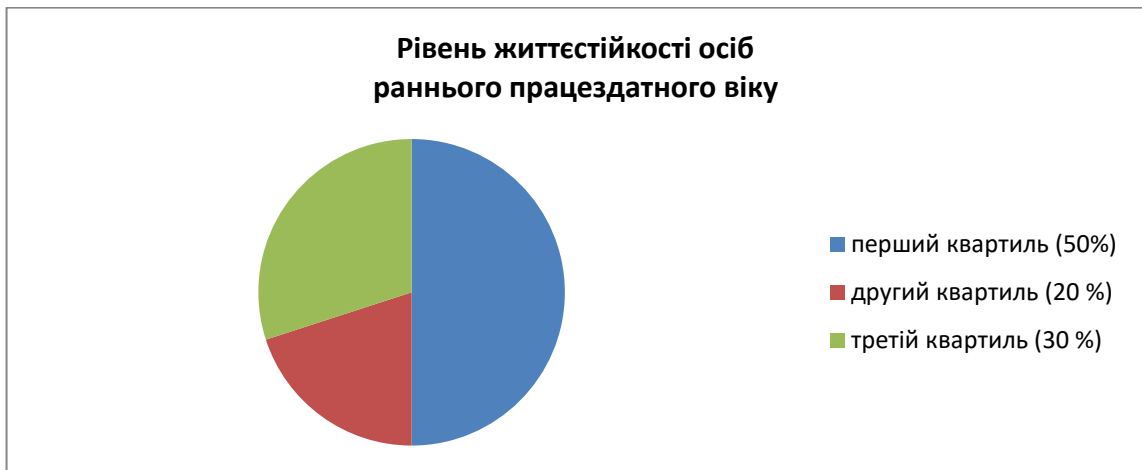


Рис. 3.11. Рівень життєстійкості осіб раннього працездатного за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Серед осіб основного працездатного віку (25-54 роки) виявлено 18 (36 %) респондентів з низьким рівнем життєстійкості ( $\leq 26$ ), 19 осіб (38 %) проявили помірній, середній рівень життєстійкості ( $>26 - \leq 32$ ), 13 (26 %) респондентів виявили високий рівень життєстійкості (див. Рис. 3.12).

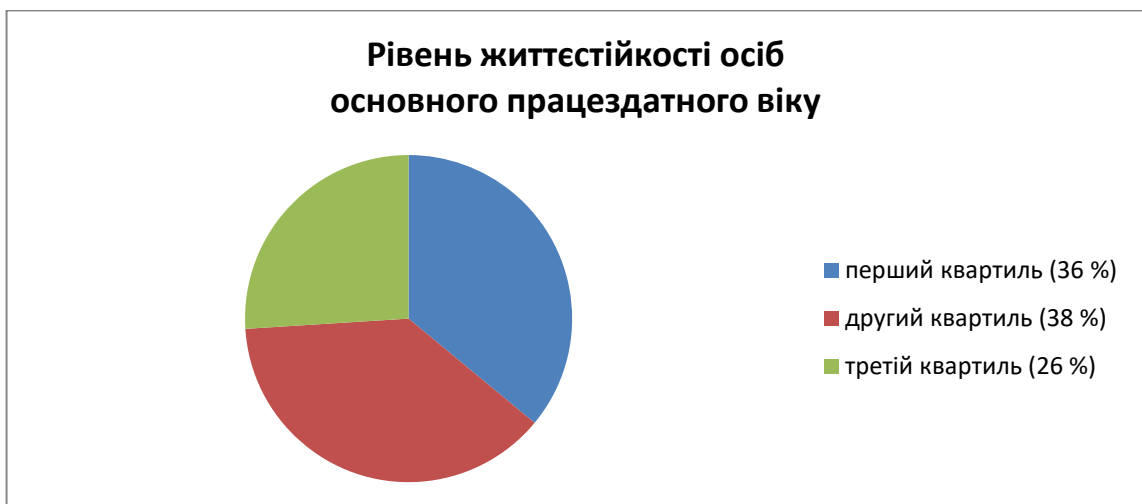


Рис. 3.12. Рівень життєстійкості осіб основного працездатного віку за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Серед осіб зрілого працездатного віку (55-64 роки) виявлено 6 (50 %) респондентів з низьким рівнем життєстійкості ( $\leq 26$ ), 4 осіб (33 %) проявили



помірній, середній рівень життєстійкості ( $>26 - \leq 32$ ), 2 (17 %) респондентів виявили високий рівень життєстійкості (див. Рис. 3.13).

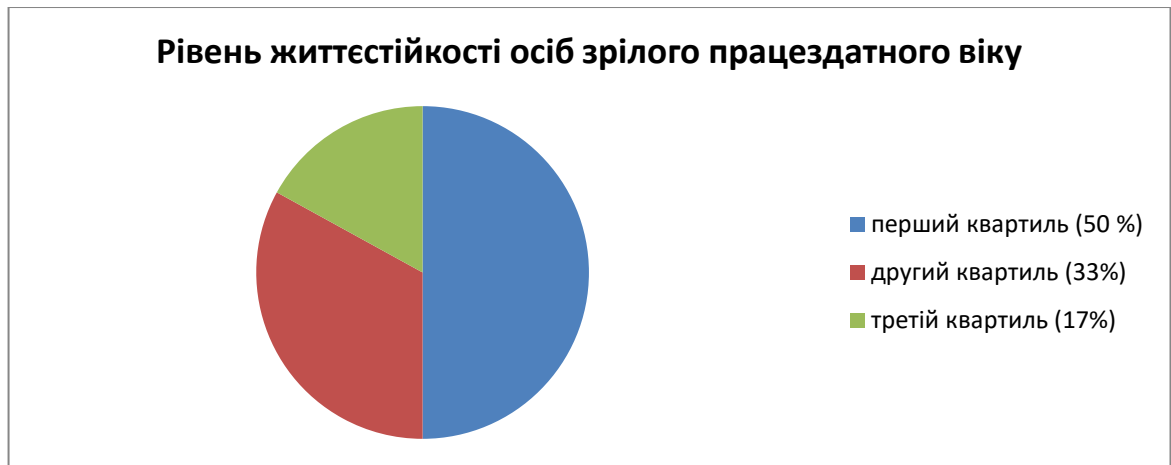


Рис. 3.13. Рівень життєстійкості осіб зрілого працездатного віку за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Таким чином, на підставі проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що під час формування психологічної життєстійкості особистості важливими факторами є вміння визначати власні особистісно значущі життєві цілі, вміння зосереджуватися на вирішенні значущих поточних життєвих завдань, відкритість до прийняття нових людей, нового досвіду, нової інформації, позитивна самооцінка, здатність до саморефлексії та ін.

Доведено, що ключовими чинниками для становлення психологічної життєстійкості в умовах воєнного стану, насамперед, є наявність у особистості адаптивного рівня тривожності та можливість перманентного досягнення нею відчуття суб'єктивного благополуччя.

### **3.3. Програма розвитку життєстійкості особистості**

У розвитку життєстійкості особистості в умовах воєнного стану, на нашу думку, доречно розвивати здатність людини до контролю над своїм життям. У контексті цього доречним є звернення до проблеми подолання страху, який став чи не ключовим переживанням кожного українця в умовах війни геноцидного типу. Відтак ми пропонуємо використовувати техніку «Страх як перешкода», автором якої є О.Татаріна в модифікації К.Гавриловської та Ю.Дем'янчук [11].

### Техніка «СТРАХ ЯК ПЕРЕШКОДА»

(автор: О.Тараріна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

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

**Інвентар:** метафоричні зображення «Мій ВОЯЖ», олівці або фарби та пензлик, блок-схема (див. рис 3. 14).

**Час:** 20-30 хвилин.

#### Інструкція:

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

**Результат:** Техніка дозволяє усвідомити наявність страхів, які перешкоджають швидкому та успішному досягненню цілей [11].

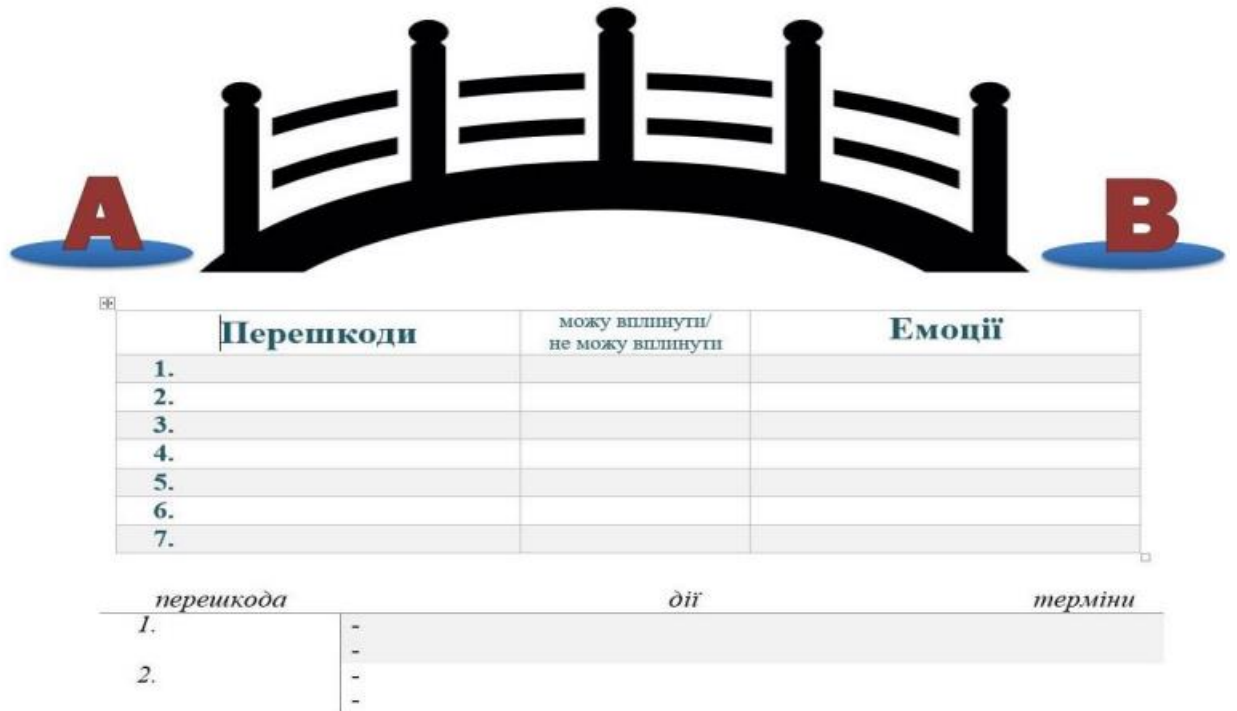


Рис. 3.14. Блок-схема до техніки «Страх як перешкода»

Зауважимо, що більшість населення України в умовах російсько-української війни у різній мірі перебуває під впливом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який значно знижує рівень життєстійкості особистості. Посттравматичний стресовий розлад є наслідком травматичної події, де людина була або свідком події, або постраждала сама: отримала поранення або каліцтво, стала жертвою насильства, стала свідком смерті інших, втратила життєвий простір, житло і змушена стати біженцем або внутрішньо переміщеною особою. Такі екзистенційні виклики і загрози можуть кардинально змінювати життя людини. У зв'язку з цим доречним є звертання до технік, які одночасно допомагають подоланню ПТСР і розвитку життєстійкості особистості. До таких належить техніка «Колесо розвитку», авторства Л.Уїтворт в модифікації К.Гавриловської та Ю.Дем'янчук [9].

### Техніка «КОЛЕСО РОЗВИТКУ»

(автор: Л.Уїтворт; модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук).

**Мета:** визначити цінності, що зумовлюють прагнення до досягнення поставленої цілі.

**Інвентар:** протокол для роботи (див. Рисунок 2), олівці або фарби, пензлик.

**Час:** 20-30 хвилин

**Інструкція:**

1. Намалюйте коло, розділіть його на 8 секторів.
2. Визначте у своєму житті 8 значимих сфер, впишіть у кожний сектор по одній сфері.
3. Спробуйте зміст своєї діяльності у кожній сфері представити у вигляді образу, символічно його зобразіть.
4. Проаналізуйте реальність у кожній із цих сфер свого життя, як насправді Ви реалізовані у цих сферах (оцініть ступінь реалізованості за шкалою від 1 до 10).
5. Заповніть таблицю, вписуючи в неї послідовно кожен з секторів «колеса розвитку». Опишіть для себе ідеальний варіант того, чого би Вам хотілося б ще досягнути у кожній із визначених сфер життя. Що цінного Ви отримаєте, якщо в даній сфері досягнете максимально можливого рівня розвитку?
6. Виберіть для себе сектор, у якому Ви хотіли б стійких позитивних змін протягом найближчих двох місяців. Заради чого Ви готові рухатися в цьому напрямку? Як може звучати девіз Вашої діяльності в цьому напрямку? Сформулюйте його.
7. Визначте для себе перший крок у цій сфері.
8. Заплануйте 2-3 конкретні дії для здійснення цього кроку.
9. Проаналізуйте вплив змін у вибраній вами області на все коло Вашого розвитку.

**Результат:** техніка дозволяє проаналізувати актуальні сфери життя, цінності в кожній з них, і визначити реальний та ідеальний стан самореалізації у актуальних сферах життя [9].

Назва сфери життя	Як Ви реалізовані у цих сферах?	Бал	Що для Вас є ідеальною ситуацією у цих сферах?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Сфера	Крок	Дії	
		1. 2. 3.	

Рис. 3.15. Протокол для роботи з технікою «Колесо розвитку».

У підсумку запропоновані психологічні техніки сприяють розвитку життєстійкості особистості в умовах війни через розвиток таких характеристик, як залученість, контроль та прийняття виклику. Окрім цього нами було розроблено програму з розвитку життєстійкості (див. Додаток В).

### Висновки до розділу 3

В результаті емпіричного дослідження формування властивостей особистості, встановлено, що особистості, які мають високий рівень життєстійкості, мають сформовані цілі власного життя.

Встановлено, що у досліджуваній групі за рівнем залученості респондентів у соціальну взаємодію отримано 38 балів, за рівнем контролю –

30,25 балів, за рівнем прийняття ризику – 17,59 балів. Усі ці показники перебувають на рівні норми. Загалом, життєстійкість особистості в означеній групі складає 85,84 балів, що також перебуває на рівні норми.

В особистостей з високим рівнем життєстійкості на підставі усталеної системи знань, переконань і цінностей, формується усвідомлення, що саме від неї залежить її майбутнє і вона здатна досягнути своїх цілей. Її переконання у достатньо високому рівні своїх здібностей і професійних компетентностей дає можливість ефективно формувати свою поведінку у професійній або особистісній сферах. Високий рівень життєстійкості особистості характеризуються високим ступенем автономності, здатності самостійно визначати свої життєві стратегії, зрілістю міркувань і поведінки. Такі особистості мають низький рівень самотності і відчуженості від соціального середовища, для них властивий значний рівень соціальної залученості. Особистості з високим рівнем життєстійкості активно визначають власні життєві стратегії і, як наслідок, є доволі стійкими до соціальної невизначеності.

Респонденти з середнім рівнем психологічної стійкості складають основну частину опитаної групи. Значна частина з них не впевнені у власній самореалізації, вони мають труднощі у прийнятті нових людей або ситуацій у власному житті, а отже, не впевнені у здатності змінювати свою поведінку або соціальне оточення. Значна кількість таких респондентів визнають вплив соціального середовища на зміни власної думки.

Опитані з низьким рівнем психологічної життєстійкості не здатні концентруватися на досягненні короткотривалих поточних завдань, не можуть концентруватися на конкретній діяльності. Відтак їм доволі складно адаптуватися до мінливого соціального середовища. Для них властивий високий ступінь тривожності за майбутнє та невпевненістю у своїх силах, вони не здатні належним чином контролювати своє життя, не можуть налагодити нейтральні або позитивні відносини з оточуючими людьми. Це у повній мірі засвідчує низький рівень їх соціальної залученості.

Доведено, що у формуванні психологічної життєстійкості особистості важливими факторами є вміння визначати власні особистісно значущі життєві цілі, здатність зосереджуватися на вирішенні важливих поточних життєвих завдань, відкритість до прийняття нових людей, нового досвіду, нової інформації, позитивна самооцінка, здатність до саморефлексії та ін. Доведено, що основоположними чинниками для становлення психологічної життєстійкості особистості в умовах воєнного стану є наявність у особистості адаптивного рівня тривожності та можливість перманентного досягнення нею відчуття суб'єктивного благополуччя.

На підставі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку психологічної стійкості особистості в умовах її перебування в ситуації війни, адже емпіричне дослідження засвідчило необхідність кореляційно-розвивальної роботи з людьми різних вікових і статевих груп з середнім і низьким рівнем розвитку життєстійкості.

Аргументовано, що життєстійкість особистості в умовах воєнного стану та соціальної невизначеності можна сформувати за допомогою розвитку її цілеспрямованості, самостійності, активної життєвої позиції, відповідальності, вміння керувати своїм емоційним станом, здатності до мобілізації. Доведено, що доречно використовувати у процесі розвитку життєстійкості особистості такі методи, як психодіагностику, групову роботу, моделювання, психотехнічні вправи, методи арт-терапії та техніки релаксації.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості, що дає підстави зробити наступні висновки:

Психологічна стійкість є ключовою якістю особистісного розвитку, що формується під впливом багатьох факторів і проявляється у здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Вона визначає можливість особи зберігати емоційну рівновагу та ефективно реагувати на життєві труднощі, що підкреслює її важливість у сучасному світі. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців показують, що психологічна стійкість не лише допомагає долати стреси, але й є результатом складної взаємодії особистісних характеристик, соціального досвіду та навичок саморегуляції. Розуміння та розвиток цієї якості можуть суттєво підвищити рівень життєстійкості особистості.

Життєстійкість особистості є ключовим фактором успішної адаптації до життєвих викликів, що формується під впливом як внутрішніх особистісних рис, так і зовнішніх умов. Фактори, зокрема підтримка оточуючих, позитивне самоусвідомлення, цілепокладання та соціальна активність, значно впливають на здатність особистості до психологічної стійкості. Таким чином, життєстійкість не є статичним станом, а динамічним процесом, що розвивається в умовах постійних змін і викликів, а також залежить від усвідомлення особистих цілей і готовності до саморозвитку.

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів мають високий рівень психологічної життєстійкості, що проявляється в їхній соціальній активності та здатності контролювати власне життя. Опитування засвідчило, що переважна більшість респондентів відзначають себе соціально активними, та стверджують, що контролюють ситуацію у своєму оточенні. Крім того, респонденти демонструють впевненість у своїй здатності долати труднощі та приймати ризики. Результати підтверджують важливість адаптивності, позитивної самооцінки і соціальної взаємодії для формування життєстійкості особистості, особливо в умовах військового конфлікту в Україні.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Т. І. Допомога курцям у припиненні паління: практичне керівництво для працівників охорони здоров'я. Київ, 2002. 146 с.
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С.76–81. URL: <http://habitus.od.ua/19-2020>
3. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. №8. С.167–174.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ: ДНУ, 2006. 336 с.
5. Бабатіна С. І., Кудрявченко Г. В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 3. Том 1. С. 6–21.
6. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2021. Вип. 22. С. 52–56
7. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233–254.
8. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 6(12) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2015. P. 186–202.
9. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни. Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том I. Варшава.

Київ: ПАН-Гнозис, 2017. С. 7-20. URL:  
[http://eprints.zu.edu.ua/30405/1/73\\_PTSD\\_18.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/30405/1/73_PTSD_18.pdf)

10. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. VI (17). С.84–90

11. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип.16. С. 83–90. URL:  
[http://eprints.zu.edu.ua/30404/1/Navrylovska\\_Demianchuk\\_Hardiness.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/30404/1/Navrylovska_Demianchuk_Hardiness.pdf)

12. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 3. С. 7–12.

13. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імен Г.С.Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. С. 62–81.

14. Гурич А., Черпіта М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки»*. 2013. № 2. С. 202–208. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?) (дата звернення: 03.02.2024).

15. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

16. Дуб В. Г. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 41. С. 59–69.

17. Іващенко І. Ю. Взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на освітній ступінь бакалавр. Київ, 2021. 75 с.

18. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.

19. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Базика Є. Л. Життестійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9 (39). С. 565–575.

20. Костенко Д. В. Ресурси життестійкості особистості у соціальному середовищі. *Педагогічний альманах*. 2024. № 55. С. 235–241. URL: <https://doi.org/10.37915/pa.vi55.519>

21. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: дисертація на здобуття наукового ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.

22. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: Херсонський державний університет, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 99–105.

23. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життестійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*. Львів, 2018. Том 11. С. 156–164.

24. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життестійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*. Львів, 2018. Том 12. С. 27–38.

25. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життестійкості особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 47–53.

26. Кравчук С.Л. Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2014. Том. 10. Вип. 26. С. 467–481.
27. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С.22–28.
28. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. (2023) № 2: [doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4](https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4)
29. Ларіна Т. О. Роль життестійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. Вип. 24. С. 137–146.
30. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
31. Маркова С., Костенко Д., Матвеев А. Життестійкість викладачів і здобувачів вищої освіти в умовах війни: педагогічно-соціологічний дискурс. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4 (9). С.495–501. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-495-501](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-495-501)
32. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життестійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія Психологія. Випуск 2. С.90–94.
33. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутувий К. П. *Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія*. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
34. Психологічний словник. Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. За ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
35. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життестійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових*

праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2017. Вип. 15. С. 481–491.

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

37. Федорович С., Можаровська Т. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості. *Theoretical and applied foundations of innovation in modern science. Scientific multidisciplinary monograph*. 2024. С. 56–60. URL: <https://drive.google.com/file/d/1v6Gh5ZAPLJ698jR8KEfHa-FyAdyES-2E/view?pli=1>.

38. Чернуха Н., Костенко Д. Вплив життєстійкості на благополуччя здобувачів вищої військової освіти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 53(1(53)), 2023. С. 17–21.

39. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.

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

41. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : науковий журнал*. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

42. Школіна Н. В., Шаповал І. І, Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. № 2 (80). 2020. С. 66–72.

URL: [https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=#:~:text=%2D10%20\(CD%2DRISC%2D10\)%20—%20це%20опитувальник,%3B%204%20%3D%20майже%20завжди\).](https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=#:~:text=%2D10%20(CD%2DRISC%2D10)%20—%20це%20опитувальник,%3B%204%20%3D%20майже%20завжди).)

43. Щербан Т. Д., Терновой А. В. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 18 (13). С. 123–130.

44. Щербан Т. Д., Терновой А. В. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 2. С. 144–149.

45. Baranauskienė I., Serdiuk L., & Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2016. № 2 (7). P. 64–73.

46. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>

47. Bartone P.T., Roland R.R., Picano J.J., & Williams T.J. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 2008. 16(1):78–81. DOI: 10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x.

48. Chykhantsova O. The Hardiness as a Resource of the Psychological Stability. *Psychological Journal*. 2013. No8(4). С.32–40. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3.12>.

49. Crawford E., Wright M. O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.

50. Hjemdal O., Vogel P. A., Solem S., Hagen K., Stiles T. C. The Relationship between Resilience and Levels of Anxiety, Depression, and Obsessive-

Compulsive Symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2001. № 18. P. 314–321.

51. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. N 42. 168–177

53. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.

54. Kowalski C.M., & Schermer J. A. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports*. 2019. 122, 2096–2118. DOI: 10.1177/0033294118800444.

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

56. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101–115.

57. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., & Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4, 566–577. DOI: 10.1080/17439760903157133.

58. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin, 1984. XV, 131 s.

59. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: «Hardiness» and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*, 1995. 46(1). P. 17–39.

60. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11014739/>