МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського)рівня
групи ПСМЗ-24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **І. В. Горбачова**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **І. Е.Коваленко**
Підпис наукового керівника канд. пед. наук.
доцент

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д-р, психол. наук,
професор.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від« » 202 р. №

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова,**
підпис канд. пед. наук, доцент

Ірпінь–2026

Реєстрація № 17 09.02.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (п

Результат захисту 92/5 10.02.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Масенюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Ткачук Р.А.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Львівіна О.І
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Естукова І.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна программа «Психологія. Психологія бізнесу»

(підпис)

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
Здобувача вищої освіти

Горбачової Інни Валеріївни
(прізвище,ім'я,побатькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти**
Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 19.01.2026

Цільова установка полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивченні особливостей життєстійкості здобувачів вищої освіти, а також соціально-психологічних чинників її розвитку.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обгрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей життєстійкості здобувачів вищої освіти, а також соціально-психологічних чинників її розвитку.

***Об'єкт дослідження*:** життєстійкість здобувачів вищої освіти.

***Предмет дослідження*:** соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти.

***Експериментальна база дослідження*:** Емпіричне дослідження було реалізовано на базі Київського національного університету імені Тараса

Шевченка. Загальна вибірка респондентів склала 57 осіб із числа здобувачів вищої освіти зазначених навчальних закладів. Віковий розподіл досліджуваних від 18 до 20 років.

Вихідні дані до роботи: аналіз наукових підходів до вивчення проблеми життєстійкості здобувачів вищої освіти; результати власного емпіричного дослідження (анкетування засобом стандартизованих самозвітів, статистична обробка даних).

Перелік графічного матеріалу: загальний обсяг роботи становить 74 сторінки, містить 4 таблиці та 1 рисунок.

Зміст кваліфікаційної роботи (перелік запитань за кожним розділом): магістерська роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних літературних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичні аспекти дослідження проблеми життєстійкості особистості; другий розділ присвячено емпіричному вивченню чинників розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти; у третьому розділі обгрунтовано та презентовано программу сприяння розвитку життєстійкості студентів.

7. Календарний план виконання роботи

№ п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	13.02.2026

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І. Е .Коваленко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ І. В. Горбачова

АНОТАЦІЯ

Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти

Магістерська робота присвячена особливостям життєстійкості студентства, що зумовлено інтенсифікацією суспільного запиту на розв'язання комплексу проблем молодого покоління, які виникають унаслідок детермінації життєдіяльності численними стресогенними чинниками та транзитивністю сучасного соціокультурного простору.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних підходів до розуміння дефініції «життєстійкість». Завдяки вдалому підбору адекватних предмету та об'єкту дослідження методів та методик емпірично було вивчено соціально-психологічні фактори, які впливають на формування та розвитку даного психологічного феномену.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні уявлень про чинники розвитку життєстійкості студентів. Практична значущість роботи полягає у розробці та впровадженні програми сприяння розвитку життєстійкості студентства. Матеріали дослідження слугуватимуть підґрунтям для виявлення та впровадження детермінуючих умов, необхідних для ефективного формування й цілеспрямованого розвитку даного ресурсу молодої особистості в умовах академічного середовища.

Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, контроль, залученість, прийняття ризику.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025
Рік захисту роботи – 2026

ABSTRACT

Socio-psychological factor sofresilience developmen to fhighere ducation graduates

Themaster's thesisis devoted to the peculiarities of student resilience, which is due to the intensification of public demand for solving the complex problem sof they ounger generation, which ariseas a resul to the determination of life activities by numerous stress-producing factor sand the transitivity of the modernsocio-cultural space.

The paper provides a theoretical analysis of the main approachest ounder standing the definition of "resilience". Thanks to the successful selection of method sand techniques adequate to the subject and object of research, the socio-psychological factors that in fluence the formation and development of this psychological phenomenon were empirically studied.

The scientific novelty of the work lie sindeepening the understanding of the factors of student resilience development. The practical significance of the work lies in the development and implementation of a program to promote the development of student resilience. There search materials will serveas a basis for identify in gand implementing the determining conditions necessary for the effective formation and targeted development of this resource of a young personin the conditions of an academic environment.

Keywords:vitality, resilience, control, involvement, risk-taking.

Year of completion of the qualification work – 2025

Year of defense of the work – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Життєстійкість у координатах сучасної психологічної науки ……...13

1.2. Структура життєстійкості особистості…….25

РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення і процедури проведення емпіричного дослідження ……30

2.2. Дискусія результатів дослідження …….. 38

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1.Теоретико-методологічні засадиобгрунтування програми розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти …….45

3.2. Програма розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти ……47

ВИСНОВКИ……..54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….58

ДОДАТКИ ……69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена інтенсифікацією суспільного запиту на розв'язання комплексу проблем молодого покоління, що виникають у наслідок детермінації життєдіяльності численними стресогенними чинниками та транзитивністю сучасного соціокультурного простору. У процесі професійного становлення здобувачі вищої освіти стикаються з широким спектром дестабілізуючих факторів, серед яких ключове місце посідають екзистенцій на невизначеність майбутнього, висока інтенсивність освітнього процесу, труднощі кар'єрного самовизначення, а також деструктивний вплив соціально-економічних трансформацій. Поєднання зазначених детермінант створює передумови для виникнення станів тривожності, пролонгованого стресу та загальної регресії показників ментального здоров'я. У зв'язку з цим, ґрунтовне дослідження чинників формування життєстійкості здобувачів вищої освіти та аналіз їхньої ролі у забезпеченні психологічної резильєнтності постає необхідною умовою для обґрунтування методологічного інструментарію та розробки прикладних алгоритмів надання фахової психологічної допомоги та реабілітації в молодіжному середовищі.

Проблеми життєстійкості вивчалися зарубіжними ученими С. Бюлером, А. Адлером, Е. Еріксоном, Ж. Піаже, Е. Берном, К. Юнгом та ін. [69, 61, 78, 94]. Питання емоційної життєстійкості та життєстійкості особистості осмислювали у своїх дослідженнях наступні автори: К. Балакірева, А. Боднар, О. Главацька, О. Знанецька, М. Кононова, О. Корніяка, К. Малишева, О. Мірошниченко, Н. Панасенко, І. Поголенко та інші [6, 9, 14, 20, 28, 26, 37, 40, 45, 46]. У зв'язку з тим, що життєва атмосфера нинішнього суспільства є стресовою та екстремальною, досить важливо ретельно вивчати адаптаційні механізми та внутрішній потенціал молодих людей, бо ці фактори допомагають їм впоратися з важкими умовами та викликами життя. Поміж вітчизняних дослідників, які

зверталися до феномену життєстійкості та його ознак слід зазначити Т. Ларіну, Л. Осадько, В. Романець, Т. Титаренко, Г. Чайка, О. Кокун, тощо [31, 44, 48, 52, 55, 24].

З огляду настратегічну роль студентства як інтелектуального та соціокультурного базису майбутнього, вивчення проблеми життєстійкості, а також розробка та впровадження програм її формування та розвитку набуває особливої суспільної значущості, виступаючи фундаментальною запорукою прогресу у молодіжному середовищі держави. Системний аналіз масиву сучасних напрацювань вітчизняних і зарубіжних дослідників дає підстави констатувати, що висока актуальність зазначеної проблематики у поєднанні з фрагментарністю її теоретико-прикладного висвітлення зумовили вибір вектора нашого наукового пошуку, а саме теми кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти».

Об'єкт дослідження: життєстійкість здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у здійсненні комплексного теоретико-методологічного обґрунтування та проведенні емпіричного вивчення соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти.

Відповідно до визначеної мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити системний аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми життєстійкості особистості.

2.Обґрунтувати та сформувати комплексний психодіагностичний інструментарій для вивчення соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти.

3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості у здобувачів вищої освіти.

4. Розробити та науково апробувати програму цілеспрямованого розвитку

життєстійкості здобувачів вищої освіти, орієнтовану на оптимізацію їхніх адаптаційних ресурсів.

Методи дослідження:

Для реалізації поставлених завдань та досягнення мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

Теоретичні: системний аналіз, синтез, порівняння та логічне узагальнення науково-теоретичних джерел, емпіричних даних і фахової літератури. Це дало змогу концептуалізувати сутність життєстійкості та ідентифікувати ключові підходи до її вивчення в сучасній психологічній науці.

Емпіричні: «Тест життєстійкості» С. Мадді (адапт. О. Рассказова); «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона (CD-RISC) (для визначення загального рівня здатності особистості до відновлення та адаптації після стресових впливів); тест «Велика п’ятірка» (Neo Five-Factor Inventory) (авт. McCrae, Costa).

Методи *математичної статистики*: кількісна та якісна обробка результатів емпіричного дослідження з метою встановлення статистичної значущості отриманих даних та верифікації висунутих гіпотез.

Практичне значення результатів дослідження. Систематизація та авторське узагальнення теоретичних і емпіричних розвідок дозволили представити об’єктивну базуданих, що сприятиме поглибленню наукових уявлень про сутнісні характеристики феномену життєстійкості. Матеріали дослідження слугуватимуть підґрунтям для виявлення та впровадження детермінуючих умов, необхідних для ефективного формування й цілеспрямованого розвитку даного ресурсу особистості в умовах академічного середовища.

Апробація кваліфікаційної роботи. Основні положення та попередні висновки було апробовано у форматі тез «Особливості розвитку резильєнтності молоді в умовах війни», яка була представлена на Ювілейній X Міжнародній науково-практичній конференції: «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства».

Експериментальна база дослідження: Емпіричне дослідження було реалізовано на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Загальна вибірка респондентів склала 57 осіб із числа здобувачів вищої освіти зазначеного навчального закладу.

Структурата обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Повний обсяг дипломної роботи становить 74 сторінки, основний обсяг – 57 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 2 додатка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Життєстійкість особистості у координатах сучасної психологічної науки

Проблема життєстійкості та її детермінації психологічними чинниками посідає одне з центральних місць у сучасному науковому дискурсі, що зумовлено фундаментальною роллю даного конструкту в поясненні механізмів людської поведінки та стратегій адаптації до динамічних умов середовища. У межах даного параграфу здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену життєстійкості крізь призму провідних психологічних шкіл та концепцій, з урахуванням результатів сучасних емпіричних досліджень, що дозволяє експлікувати багатогранну природу досліджуваного явища.

Передусім в межах нашого дослідження вбачається за необхідне концептуалізувати дефініцію життєстійкості. У психологічній науці даний феномен інтерпретується як інтегральна здатність індивіда до конструктивної адаптації в умовах стресогенних ситуацій, що передбачає резистентність до деструктивних впливів та високий потенціал відновлення після перенесених випробувань. Крізь призму психології стресу, а також соціальної та особистісної психології, життєстійкість постає як фундаментальний індикатор психологічного благополуччя, що визначає ефективність адаптаційних механізмів особистості.

Теоретичний базис концепту життєстійкості, закладений у фундаментальних розробках С. Мадді [88], наразі набув суттєвої концептуалізації в науковому доробку численних вітчизняних та іноземних дослідників, серед яких особливої уваги заслуговують праці Д. Леонтьєва, Л. Александрової, С. Кравчук [1, 21, 32] та інших фахівців. У межах сучасного психологічного дискурсу зазначений феномен розглядається як складна, багатовимірна властивість особистості, що функціонує

як цілісна система світоглядних диспозицій та установок індивіда. Життєстійкість інтерпретується не лише як стратегічний внутрішній ресурс реалізації інноваційного потенціалу людини, а й як засадничий складник її позитивної Я-концепції, що забезпечує конструктивну взаємодію із зовнішнім середовищем у складних життєвих обставинах [22].

Фундатор концепції життєстійкості С. Мадді акцентував увагуна тому, що виключно синергетичне поєднання та гармонійна взаємодія всіх її компонентів забезпечують здатність індивіда зберігати суб'єктну активність і продуктивність в умовах кризових детермінант. Зазначена теоретична позиція актуалізує потребу у здійсненні комплексного аналізу рівня життєстійкості здобувачів вищої освіти, ідентифікації каузальних чинників, що зумовлюють її формування, а також у науковому проектуванні дієвих методичних інструментів, спрямованих на зміцнення та розвиток даного психологічного ресурсу особистості [89].

Сучасні вектори наукової рефлексії у площині психології життєстійкості репрезентовані широкою палітрою теоретичних парадигм, які розкривають онтологічну природу даного феномену з розмаїтих методологічних позицій. Чільне місце у цьому дискурсі посідає біологічно орієнтований підхід, у межах якого життєстійкість розглядається крізь призму фізіологічних та нейробіологічних процесів, що безпосередньо детермінують специфіку стресової відповіді індивіда. Провідні представники цього напряму, зокрема Стівен М. Саусвік та Роберт М. Сапольські [98, 100], акцентують увагу на дослідженні нейроендокринних механізмів адаптації, виокремлюючи роль кортизолу як ключового медіатора у забезпеченні резильєнтності особистості та її функціональної стабільності в умовах складних життєвих обставин.

Інтенсивний технологічний прогрес та динамічні соціокультурні трансформації детермінують стан перманентної невизначеності, у якому перебуває сучасне студентство. Дослідження феномену життєстійкості в межах академічного середовища створює передумови для ідентифікації сукупності

психологічних чинників, що забезпечують ефективність адаптаційних процесів індивіда та збереження його гомеостазу в ментальній сфері. Результати такого аналізу слугуватимуть надійним науковим підґрунтям для проектування стратегій фахового психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення резильєнтності здобувачів освіти та мінімізацію деструктивного впливу екзогенних стресогенних факторів.

Біля витоків наукового аналізу життєстійкості стоять розвідки 1950 – 60-х років, здійснені в межах теорії стресу. Зокрема, у цей період було введено дефініцію «схильність до стресу», що слугувала концептуальним підґрунтям для подальших досліджень у цій царині. У працях тогочасних дослідників (зокрема в контексті ранніх теорій когнітивного оцінювання) було доведено, що специфіка реакції на стресогенний стимул безпосередньо залежить від суб'єктивного сприйняття та інтерпретації ситуації індивідом. Дане положення стало фундаментальною базою для становлення концепту життєстійкості, який у подальшому був розширений та теоретично поглиблений іншими науковими школами [59, 72, 97].

Інший вектор вивчення життєстійкості корелює з теорією соціальної підтримки, що набула активного розвитку у 1970 – 80-х роках. У межах цього підходу життєстійкість розглядається не лише як автономна внутрішня характеристика, а й як результат взаємодії індивіда із соціальним середовищем, що забезпечує необхідний ресурсний потенціал для подолання життєвих труднощів.

Дослідження Дж. Мартона та низки інших фахівців були фокусовані на з'ясуванні механізмів впливу соціальної підтримки на здатність індивіда до опанування стресових ситуацій. Результати цих розвідок верифікують тезу про те, що наявність розгалуженої системи соціальної підтримки суттєво детермінує підвищення рівня життєстійкості та нівелює деструктивні наслідки психотравмуючих подій [93].

Третій методологічний підхід до аналізу досліджуваного феномену ґрунтується на особистісно орієнтованій парадигмі. Дослідники (зокрема Дж.Руттер у контексті локусу контролю та Е. Кюблер-Росс) аналізували вплив диспозиційних факторів – таких як оптимізм, внутрішня мотивація та механізми саморегуляції — на ефективність подолання життєвих труднощів. Ними було доведено, що специфічні особистісні властивості є предикторами, які визначають індивідуальний рівень життєстійкості [83, 97].

Протягом останніх десятиліть у фокусі наукової уваги перебувають студії, присвячені ментальній життєстійкості та механізмам актуалізації когнітивних ресурсів особистості. Вагомим внеском у розробку цього напряму стали праці К. Двек, чия концепція «установки на розвиток» (growth mindset) тісно корелює з конструктом резильєнтності. Дана концепція розкриває здатність індивіда інтерпретувати життєві виклики не як деструктивні перешкоди, а як цінні можливості для самовдосконалення та прогресивного особистісного зростання [71].

Продовжуючи аналіз життєстійкості крізь призму психологічної науки, особливої уваги заслуговує фундаментальна концепція С. Мадді. У своїх працях дослідник інтерпретує життєстійкість (hardiness) як динамічний процес, що ґрунтується на актуалізації внутрішнього ресурсного потенціалу особистості. Згідно з поглядами С. Мадді, життєстійкість не обмежується лише пасивною здатністю до опору стресогенним чинникам; вона постає як активна інтенція до саморозвитку та трансформації індивіда внаслідок подолання кризових ситуацій [88].

Автор розглядає даний феномен як інтегративне утворення, що охоплює психологічну гнучкість, оптимізм та екзистенційний пошук життєвих сенсів. Концепція базується на положенні про те, що кожна особистість володіє специфічними ресурсами, які піддаються цілеспрямованому зміцненню для ефективної конфронтації з викликами середовища. С. Мадді акцентує увагу на

значущості позитивної когнітивної настанови, здатності до швидкої рекуперації (відновлення) після труднощів та усвідомленого пошуку сенсу буття. Науковий доробок С. Мадді став вагомим внеском у розвиток позитивної психології, розширивши епістемологічні межі розуміння життєстійкості та заклавши підґрунтя для створення практичних методик її підвищення, що сприяє гармонійному розвитку особистості в умовах високої невизначеності [89]. Модель життєстійкості С. Мадді показна на рис. 1.1.



Рис 1.1. Модель життєстійкості С. Мадді

Відповідно до представленої схеми, життєстійкість виступає фундаментальною ланкою в ієрархічній системі психологічного захисту особистості, виконуючи амортизаційну функцію щодо деструктивного впливу кризових ситуацій та забезпечуючи стабільність психічного благополуччя. Ефективне функціонування цього механізму суттєво мінімізує ризики виникнення

соматизаціїта нервово-психічних розладів, що детермінованістаном хронічної психоемоційної напруги. Сучасний науковий дискурс навколо зазначеного конструкту характеризується плюралізмом теоретичних підходів та концептуальних моделей, що свідчить про складну, багатовимірну природу феномену життєстійкості.

Зокрема, Е. Зеєр пов'язує високий рівень життєстійкості з розвиненим емоційним інтелектом, обґрунтовуючи, що здатність до вольової саморегуляції та рефлексії власних емоційних станів прямо корелює із загальною стресостійкістю індивіда [19]. Інший вектор досліджень представлений у працях Л. Александрової та О. Бацилєвої, які фокусуються на онтогенетичному аспектіта генезисі життєстійкості. Авторки довели, що специфіка виховного середовища, характер родинної підтримки та патерни соціальної взаємодії в освітньому просторі є визначальними детермінантами формування ресурсного потенціалу особистості [1, 8].

Крім того, у своїх роботах Л. Александрова здійснює компаративний аналіз низки західних розвідок, спрямованих на вивчення каузальних зв'язків між рівнем життєстійкості особистості та станом її психічного й соматичного здоров'я. Результати цього аналізу підтверджують, що життєстійкість виступає потужним внутрішнім ресурсом, який запобігає патологічній трансформації стресу в соматичні захворювання [1].

З'ясовано наявність стійкого взаємозв'язку між низьким рівнем життєстійкості, високою інтенсивністю діяльності, використанням неефективних копінг-стратегійта поведінковим типом А, що в сукупності є прогностичним маркером погіршення соматичногота психічного здоров'я особистості. Встановлено пряму кореляцію між життєстійкістю та адаптивними копінг-стратегіями (зокрема, активним пошуком соціальної підтримки та раціональним вирішенням проблем), а також зворотну кореляцію з дезадаптивними стратегіями (уникання).

Життєстійкість сприяє нівелюванню негативного впливу стресу та тісно пов’язана з високим рівнем фрустраційної толерантності. Це дозволяє індивіду інтерпретувати складні життєві ситуації як менш загрозливі, що супроводжується нижчим рівнем вираженості негативних емоцій та збереженням внутрішньої стабільності.

Аналізуючи концепцію життєстійкості, Л. Александрова пропонує інноваційний підхід до інтерпретації життєвих випробувань як потенційного ресурсу для прогресивного розвитку [1]. Авторка обґрунтовує, що будь-яка деструктивна ситуація може бути трансформована у стимул для самовдосконалення за умови її когнітивного переосмислення — від сприйняття як «непереборної проблеми» до сприйняття як «виклику». Такий погляд корелює з ідеєю дере флексії В. Франкла, яка передбачає зміну фокусу уваги особистості з власних переживань на пошук зовнішніх смислів та об’єктивних цінностей буття [80].

Аналогічна позиція простежується у працях Р. Лазаруса, який описує копінг-стратегію «позитивної переоцінки» як конструктивний механізм подолання негативних емоцій шляхом когнітивного моделювання проблеми як чинника особистісного зростання [84].

Вагомий внесок у розробку даноїтематики зробив також О. Басенко, який розвинув ідеї щодо генезису стресу та його детермінуючого впливу на ментальне здоров’я. Дослідник детально вивчив механізми адаптації та специфіку антистресових реакцій, враховуючи складну інтерференцію індивідуально-типологічних та соціокультурних чинників [7].

Значний масив сучасних досліджень життєстійкості представлений працями С. Богомаз, С. Водяхи та С. Кравчук, які спеціалізуються на вивченні детермінант психологічного благополуччя та ментального здоров’я. У їхніх розвідках детально проаналізовано інтерференцію між психологічною стійкістю та загальним

самопочуттям особистості, а також розкрито специфіку реалізації різноманітних адаптаційних та захисних стратегій у кризових умовах [11, 12, 21].

Питання ролі психосоціальних чинників у генезисі життєстійкості перебувають у центрі наукової уваги М. Логінової, К. Маннапової та Т. Наливайко. Дослідницями встановлено характер впливу кроскультурних, соціоструктурних та індивідуально-типологічних особливостей на рівень соціальної адаптації та резистентності особистості до стресогенних тригерів [33, 35, 42].

Теоретичний та емпіричний доробок зазначених науковців має фундаментальне значення для концептуалізації механізмів підвищення життєстійкості в різних сферах життєдіяльності. Їхні напрацювання дозволяють експлікувати складні психологічні механізми, що забезпечують збереження внутрішньої цілісності та ефективної адаптації людини до деструктивних життєвих обставин.

Сучасний стан розробки проблеми життєстійкості характеризується інтенсивною конвергенцією різних теоретичних парадигм, що дозволяє розглядати цей конструкт як мультидисциплінарний феномен. Одним із провідних напрямів є біологічний підхід, у межах якого життєстійкість детермінується сукупністю фізіологічних та неврологічних механізмів, що забезпечують гомеостаз організму у відповідь настресогенну експозицію.

Зокрема, у працях С. Сошата, Р. Сапольського детально проаналізовано роль ендокринної регуляції, а саме вплив глюкокортикоїдів (зокремакортизолу), на здатність індивіда до ефективної нейробіологічної адаптації. Дослідники обґрунтовують, що специфіка функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи є вагомим чинником, який визначає індивідуальні пороги резистентності до стресу та тривалість періоду рекуперації після психотравмуючих подій [98, 101].

Паралельно з біологічним, вагоме місце посідає психологічний підхід, фокус уваги якого зосереджений на внутрішніх ментальних механізмах, що забезпечують конструктивне подолання особистістю життєвих викликів та деструктивних обставин. У межах цієї парадигми пріоритетне значення надається когнітивним процесам: системі базових переконань, ієрархії цінностей та індивідуальним когнітивним стилям мислення. Зокрема, життєстійкість розглядається як результат здатності суб'єкта до рефлексивного аналізу ситуації, її адекватного когнітивного оцінюваннята вибору оптимальних стратегій поведінки, що базуються на внутрішньому локусі контролю та усвідомленій смисложиттєвій орієнтації.

Фундаментальний внесок у розробку цього напряму зробили К. Двекта, А. Бандура, чиї дослідження розкривають роль когнітивних настанов та суб'єктивних уявлень про власні можливості у структурі життєстійкості. Зокрема, концепція «самоефективності» (self-efficacy) А. Бандури та теорія ментальних моделей К. Двек доводять, що віра індивіда у власну спроможність успішно долати труднощі та сприйняття зусиль як інструменту розвитку є визначальними предикторами психологічної стійкості особистості до екстремальнихта хронічних стресорів [10, 71].

Окрему наукову площину становить соціокультурний підхід, у межах якого життєстійкість розглядається в широкому контексті соціальної детермінації та впливу культурних чинників. Такі вчені, як А. Мастен (Ann Masten) та М. Мейнс, акцентують увагуна тому, що індивідуальна стійкість є похідною від якості соціального мікро- та макросередовища. У їхніх розвідках доведено, що розгалужені мережі соціальної підтримки, а також інтегрованість особистості в систему соціокультурних норм і цінностей, виступають потужними екстернальними ресурсами, які значно посилюють здатність людини до ефективної адаптації та конструктивного подолання стресогенних викликів [90, 91].

Зазначені теоретичні підходи формують цілісну наукову парадигму сприйняття життєстійкості як багатогранного феномену, що інтегрує біологічні, психологічні та соціокультурні виміри особистісного буття. Глибока рефлексія цих аспектів сприяє розробці дієвих стратегій актуалізації адаптивного потенціалу індивіда в умовах деструктивного впливу зовнішніх обставин.

Важливим концептуальним доповненням у цьому контексті постає екологічний підхід, що аналізує життєстійкість крізь призму динамічної взаємодії людини з її фізичним та природним оточенням. Зокрема, такі дослідники, як Р. Карсон та Т. Розак, акцентують увагу на значущості природних і антропогенних чинників, які виступають вагомими детермінантами психофізичного здоров'я. У межах даного підходу здатність індивіда протистояти екологічним кризам та зберігати внутрішню стабільність розглядається як невід'ємна складова загальної системи життєстійкості в сучасному техногенному світі [74, 96].

На сучасному етапі особливої актуальності набуває інтердисциплінарна парадигма, що консолідує теоретико-методологічний інструментарій психології, медицини, соціології та екології. Такий синтез наукових знань дозволяє здійснити всебічну верифікацію феномену життєстійкості та визначити її функціональну роль у забезпеченні життєдіяльності людини. Релевантним прикладом такого підходу є вивчення каузальних зв'язків між психологічною стійкістю та соматичним статусом індивіда, що передбачає інтеграцію клінічних та психодіагностичних методів дослідження.

Паралельно з цим, науковий фокус зміщується в бік аналізу соціально-економічних детермінант. Досліджується вплив нерівного доступу до ресурсів та специфіки соціальних умов на процес формування внутрішньої опори особистості. Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як індивідуальну властивість, а й як результат складної взаємодії суб'єкта з макросоціальним середовищем, що прямо корелює з рівнем його адаптаційних можливостей.

Сучасний науковий дискурс акцентує значну увагу на онтогенетичному аспекті — динаміці розвитку життєстійкості на різних етапах життєвого шляху. Дослідження в цьому напрямі спрямовані на детермінацію внутрішніх і зовнішніх чинників, що моделюють стійкість у дитинстві, юності, зрілості та похилому віці. Зокрема, у працях Дж. Ратея та Д. Сігела обґрунтовано критичну значущість формування адаптивних механізмів та психічних резервів саме в дитячому віці, що постає фундаментальним підґрунтям для гармонійного функціонування особистості в дорослому періоді [95, 99].

Пріоритетними векторами розвитку в цьому контексті визначено емоційну саморегуляцію, комунікативну компетентність та когнітивну гнучкість. Водночас новітні розвідки суттєво розширюють концептуальні межі феномену, апелюючи до теорії «позитивної дезінтеграції» та специфічних форм резильєнтності. Це передбачає не лише пасивний опір стресу, а й глибинну особистісну трансформацію в екстремальних умовах. Такий підхід дозволяє інтерпретувати життєстійкість як динамічний процес, що забезпечує не тільки збереження гомеостазу (виживання), а й прогресивний саморозвиток людини протягом усього життя. Зазначені інноваційні погляди створюють методологічне підґрунтя для розробки сучасних програм підтримки ментального здоров’я та превентивних стратегійзабезпечення психологічного благополуччя [15].

Систематизація зазначених підходів дозволяє розглядати життєстійкість як складну багатокомпонентну структуру, що інтегрує фізіологічні, психологічні, соціальніта екологічні детермінанти. Кожна з цих складових відіграє специфічну роль у забезпеченні загального адаптивного потенціалу особистості:

Фізіологічний аспект. Відомий нейробіолог Роберт Сапольські у праці «Чому в зебр не буває виразки» («Why Zebras Don't Get Ulcers») детально аналізує вплив хронічного стресу на соматичний стан людини. Він акцентує увагу на функціонуванні нейроендокринної системи, зокремана ролі глюкокортикоїдів

(кортизолу) у забезпеченні стресостійкості та механізмах рекуперації організму після екстремального впливу [98].

Психологічний аспект. Керол Двек у концепції «ментальних моделей» («Mindset») обґрунтовує вплив базових когнітивних настановна життєвий успіх. Дослідниця диференціює «фіксоване мислення» (fixedmindset) та «мислення росту» (growthmindset), доводячи, що саме установка на розвиток дозволяє індивіду інтерпретувати невдачі як досвід, що є ключовим чинником психологічної стійкості [71].

Соціальний аспект. А. Бандура у межах соціально-когнітивної теорії розглядає роль мікро- та макросоціального оточення у генезисі стійкості. Він виокремлює механізми соціального моделювання та самоефективності, підкреслюючи, що підтримка референтної групи та спостереження за успішними стратегіями подолання труднощів іншими людьми суттєво підвищують індивідуальну здатність до адаптації [9].

Екологічний аспект. Річард Лув (чий підхід часто асоціюють із принципами, викладеними Р. Карсон) у контексті сучасних досліджень «природного принципу» розглядає вплив фізичного середовища на ментальне здоров'я. Доведено, що безпосередній контакт із природним середовищем та екологічна стабільність оточення виступають зовнішніми ресурсами, які знижують рівень фрустрації та сприяють відновленню внутрішніх резервів особистості [87, 74].

Отже, інтегральна структура життєстійкості охоплює широкий спектр чинників – від нейрохімічних реакцій до соціокультурних та екологічних впливів, що в сукупності забезпечують здатність людини не лише протистояти стресу, а й ефективно функціонувати в мінливих умовах довкілля.

Науковий доробок зазначених дослідників забезпечує глибоку експлікацію багатовимірної природи життєстійкості, що виявляється на фізіологічному, психологічному, соціальному та екологічному рівнях. Врахування цієї мультифакторної структури дозволяє розробляти комплексні стратегії розвитку

адаптивного потенціалу особистості, що є критично важливим в умовах динамічних викликів сучасного світу.

Інтеграція різних аспектів життєстійкості створює підґрунтя для системного підходу до збереження фізичного й ментального здоров'я, сприяє успішній соціальній інтеграції та забезпечує гармонійну взаємодію людини з довкіллям. Створення цілісного механізму реагування на стресогенні чинники потребує врахування як внутрішніх ресурсів індивіда, так і зовнішніх детермінант його життєдіяльності.

Отже, розвиток життєстійкості є системним процесом, що охоплює всі сфери людського буття. Синтез фізіологічних, психологічних, соціальнихта екологічних факторів дозволяє не лише формувати індивідуальні копінг-стратегії, а й розробляти масштабні соціальні програми, спрямовані на підвищення загального рівня благополуччя особистості та суспільства в цілому.

1.2. Стуктура життєстійкості особистості

Життєстійкість інтерпретується в сучасній психології як інтегральна здатність індивіда успішно протистояти стресогенним ситуаціям, зберігаючи при цьому внутрішню гомеостатичну рівновагу та високу продуктивність діяльності [2]. Аналіз зарубіжних емпіричних розвідок [24; 26] дозволяє розглядати даний феномен передусім крізь призму стратегій подолання стресу (coping) та механізмів соціальної адаптації.

Зокрема, у межах цього дискурсу М. Шеєр (M. Scheier) [101] та Ч. Карвер (Ch. Carver) [72] обґрунтували роль диспозиційного оптимізму та позитивних очікувань щодо результату як ключових чинників забезпечення фізичного благополуччя [72, 101]. Паралельно з цим, у роботах В. Флоріана, М. Мікулінцера та О. Таубман детально проаналізовано вплив цих когнітивних конструктів на

збереження ментального здоров'я. Дослідники доводять, що життєстійкість виступає медіатором, який трансформує сприйняття загрози у сприйняття виклику, що безпосередньо корелює з нижчими показниками тривожності та депресивних станів у кризових обставинах. [38, 79, 92].

У науковому співтоваристві утверджується погляд на життєстійкість як на інтегральну характеристику ціннісно-смислового ставлення суб'єкта до власного «Я» та навколишнього світу. У цьому контексті вона виступає потужним внутрішнім пре диктором самореалізації, лідерського потенціалу та конструктивної поведінки. Життєстійкість дозволяє особистості зберігати відчуття самоцінності та залишатися проактивно включеною в розв'язання життєвих завдань, незалежно від інтенсивності зовнішніх стресорів. Таким чином, цей конструкт забезпечує не лише адаптацію, а й активне перетворення життєвої ситуації, де стресові фактористають стимулом для особистісного зростання та зміцнення внутрішньої опори.

Тріада компонентів за С. Мадді складає структуру життєстійкості, де кожен елемент є специфічною внутрішньою настановою, що дозволяє особистості трансформувати потенційно деструктивні події в досвід особистісного розвитку. До цієї структури входять:

Залученість (commitment) — фундаментальне переконання індивіда в тому, що активна участь у подіях життя, якими б складними вони не були, дає максимальний шансз найти в них сенс і цінність. Високий рівень замученості забезпечує відчуття приналежності до того, що відбувається, дозволяючи людині почуватися «всередині» життя, а не стороннім спостерігачем. Це є ключовим проти ваговим механізмом відчуженню та апатії.

Контроль (control) — переконаність у тому, що власні зусилля, ініціатива та вибір мають безпосередній вплив нарезультат подій. Навіть якщо цей вплив не є абсолютним, установка на контроль стимулює суб'єкта до пошуку активних

стратегій подолання труднощів замість пасивного прийняття обставин. Даний компонент є антонімом до стану вивченої безпорадності.

Прийняття ризику (challenge) — сприйняття будь-яких життєвих змін (навмисних чи спонтанних) не як загрози безпеці, а як можливості для набуття нового досвіду та самовдосконалення. Особистість з високим рівнем цього компонента готова діяти в ситуації невизначеності, усвідомлюючи, що будь-який результат є джерелом знань про світ і самого себе, що сприяє відкриттю нових горизонтів розвитку.

Синтез цих трьох компонентів утворює цілісну систему, яка дозволяє людині зберігати психічне здоров'я та ефективно функціонувати в умовах постійного стресу.

Численні наукові розвідки [1; 4; 9; 12; 19; 22] констатують, що життєстійкість є багаторівневим конструктом, інтегрованим у різні пласти психічної організації: від базових психофізіологічних реакцій до вищих особистісних утворень. Синергетичний розвиток цих складників сприяє не лише формуванню позитивного самосприйняття, а й виробленню адекватних когнітивних моделей ставлення до життєвих подій.

Окрім класичної «тріади Мадді», сучасні дослідники виокремлюють низку фундаментальних детермінант, що опосередковують і підсилюють життєстійкість особистості. До них належать:

- Особистісна автономія та суб'єктивна свобода [3], які забезпечують незалежність внутрішніх рішень від зовнішнього тиску;
- загальна осмисленість життя [10; 25] як екзистенцій ний фундамент стійкості;
- здатність до стратегічного планування [8], що трансформує хаотичні реакціїна стрес у цілеспрямовану діяльність;

- самоефективність [11; 16] та чіткі смисложиттєві орієнтації, які дозволяють людині відчувати безумовну цінність власного існування та зберігати вектор розвитку навіть у кризових умовах.

Зазначена багатоаспектність підтверджує, що життєстійкість постає не ізольованою рисою, а фундаментальним ядром ресурсного потенціалу особистості. Вона акумулює в собі ключові вольові, когнітивні та смислові характеристики людини, утворюючи стійку внутрішню вертикаль. Саме цей ресурс дозволяє суб'єкту не просто адаптуватися до змін, а використовувати енергію кризи для якісної само трансформації та розширення власних життєвих можливостей.

Процес формування життєстійких настанов має виражений лонгітюдний характер: він ініціюється в дитячому віці та продовжує активно розгортатися в підлітковому періоді, перебуваючи в прямій залежності від характеру дитячо-батьківських взаємин. С. Мадді обґрунтував, що безумовна підтримка з боку значущих дорослих, стимулювання впевненості у власних силах та трансляція високих стандартів діяльності є фундаментальними предикторами розвитку стійкості. Водночас ранній психотравмуючий досвід (соматичні захворювання, соціально-економічнане стабільність, розлучення батьків), дефіцит емпатійної підтримки та емоційна депривація чинять деструктивний вплив на генезис цього конструкту, закладаючи підґрунтя для формуваннястратегій уникнення.

Висновок до першого розділу

1. Феномен життєстійкості (hardiness) і його значення для людини вперше описав американський психолог С. Мадді. Науковець розглядав цей феномен з точки зору цілісного підходу до особистості, підкреслюючи що, життєстійкість – це особистісна характеристика, що виступає загальною мірою психічного здоров’я людини і відображає її психологічну живучість і розширену ефективність,

пов’язану з її мотивацією до подолання стресогенних ситуацій. Згідно його концепції, життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя. За С. Мадді життєстійкість складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику.

Перша складова (включеність) – це характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою, цінною та спроможною включитися в розв’язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність різноманітних стрес факторів. Другий компонент контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Сутність третьої складової життєстійкості – «прийняття ризику» полягає у сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і можливостям пройти випробування особисто для себе через відкритість до оточуючого середовища та суспільства в цілому.

Високий рівень життєстійкості виступає потужним метаресурсом, який нівелює негативний вплив екстернальних чинників. Вона постає своєрідним психологічним еквівалентом життєвої енергії, що рефлексує готовність особистості до активної само детермінації та конструктивного перетворення життєвих обставин. У кінцевому результаті життєстійкість забезпечує оптимальну конгруентність між внутрішніми інтенціями особистості та її соціальними домаганнями, відкриваючи перспективні горизонти для професійної та особистісної реалізації.

РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення і процедури проведення емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження, як зазначалося, є виявлення рівня життєстійкості здобувачів вищої освіти тавстановленням її взаємозв'язкуізрисами особистості як соціально-психологічними чинниками особистісного розвитку.

Як вже зазначалося у вступі, у дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Київського національного університету імені Т. Шевченка у кількості 57 осіб.

Для досягнення поставленої у роботі мети було визначено такі завдання:

- ✓ сформувати репрезентативну вибірку досліджених та визначити етапи проведення діагностики;
- ✓ підібрати психодіагностичний інструментарій, релевантний меті дослідження;
- ✓ здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- ✓ встановити наявність та характер кореляційних зв'язків між компонентами життєстійкості та рисами особистості.

Окрему увагу в ході експериментального дослідження було приділено етичним аспектам діагностики. Враховуючи, що вивчення життєстійкості відбувалося в умовах значних суспільних змін, ми керувалися фундаментальним принципом психологічної допомоги «Не нашкодь!». Основним завданням було запобігання ре травматизації учасників, тому діагностичний процес було

організовано максимально чутливо: формулювання запитань та процедура збору діагностичного матерілу не містили прямих тригерів травматичних подій, зосереджуючись натомість на адаптивних ресурсах особистості.

Для забезпечення довіри та щирості респондентів було дотримано умов повної конфіденційності та анонімності. Збір даних здійснювався із використанням деперсоніфікованих кодів, що дозволило здобувачам вищої освіти почуватися захищеними та сприяло отриманню об'єктивних результатів, не викривлених чинником соціальної бажаності.

Важливою передумовою дослідження стало отримання інформованої згоди від кожного учасника. Здобувачі були детально ознайомлені з метою наукового пошуку, процедурою обробки персональних даних та своїм правом припинити участьна будь-якому етапі без пояснення причин.

Зважаючи на специфіку поточного періоду, зокрема умови воєнного стану, базовим форматом проведення діагностики було обрано онлайн-режим із використанням платформи GoogleForms. Такий підхід виявився найбільш безпечним та релевантним, хоча й потребував врахування технічних детермінант (стабільність інтернет-зв'язку та електропостачання, наявність пристроїв). Організація опитування в дистанційному форматі дозволила учасникам самостійно обирати безпечне місце та час для заповнення методик, що є критично важливим для забезпечення зосередженості та щирості відповідей.

Особливої уваги при діагностиці життєстійкості було надано врахуванню індивідуального досвіду війни. Ми виходили з розуміння диференційованого впливу воєнних дій на респондентів. Окремим діагностичним фільтром виступав актуальний психологічний стан респондентів, так до дослідження не залучалися особи у стані гострого стресу або з вираженою симптоматикою ПТСР.

На основі вищезазначеного нами було реалізовано комбінований двоетапний підхід:

- ✓ на першому етапі проведено загальну кількісну оцінку рівнів

життєстійкості за допомогою опитувальника С. Мадді та шкали CD-RISC-10 для отримання статистичного профілю вибірки.

✓ на другому етапі було здійснено виявлення кореляційних зв'язків між шкалами методики С. Мадді та тесту «Велика п'ятірка» (NeoFive-FactorInventory).

Спираючись на науковий доробок С. Кравчук, ми вважали за доцільне використання багатомірного діагностичного комплексу для вивчення соціально-психологічних чинників життєстійкості здобувачів вищої освіти. Такий підхід дозволив здійснити верифікацію особистісних характеристик досліджуваних. До запропонованого переліку увійшли: *тест життєстійкості С. Мадді, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) та тест «Велика п'ятірка»* (NeoFive-FactorInventory).

У межахнашого емпіричного дослідження оцінка життєстійкості здобувачів вищої освіти здійснювалася за допомогою системного поєднання кількісних та якісних методів, що дозволило об'єктивізувати отримані дані.

Основним інструментарієм виступив опитувальник життєстійкості С. Мадді (HardinessSurvey) (адапт. Д. Леонтьєва). За визначенням автора методики, hardiness – це здатність особистості витримувати стрес, не знижуючи ефективність діяльності та не втрачаючи рівноваги. Даний інструмент дозволив диференціювати три базові компоненти життєстійкості студентів: залученість (міра переконаності особистості у власній цінності та значущості здійснюваної діяльності); контроль (рівень переконання у можливості впливати на перебіг життєвих подій); прийняття ризику (виклику) (готовність розглядати будь-які зміни як ресурс для особистісного розвитку).

Діагностичний тест С. Мадді складається з 45 тверджень, кількісна обробка яких вимагає диференційованого підходу до прямих та зворотних (непрямих) запитань. Під час підрахунку результатів за прямими пунктами використовується чотирибальна система оцінювання: відповідь «ні» прирівнюється до 0 балів;

«скоріше ні, ніж так» – до 1 бала; «скоріше так, ніж ні» – до 2 балів; а ствердна відповідь «так» оцінюється у 3 бали.

Для зворотних запитань методики застосовується реверсивний алгоритм нарахування балів: відповідь «так» оцінюється у 0 балів; «швидше так, ніж ні» – у 1 бал; «скоріше ні, ніж так» – у 2 бали; а варіант «ні» отримує максимальні 3 бали. Після завершення обробки всіх тверджень результати за кожною шкалою підсумовуються, утворюючи загальний показник життєстійкості та її окремих компонентів.

Для якісного аналізу сформованості життєстійкості та її структурних елементів використовується наступна система оцінювання:

Інтегральний показник життєстійкості: діапазон від 0 до 61 бала констатує низький рівень; межі 62–99 балів відповідають середньому значенню, а результати у 100–135 балів свідчать про високий ступінь життєстійкості особистості.

Шкала «Залученість»: даний структурний компонент вимірює ступінь захоплення особистості діяльністю та отримання задоволення від роботи. Низький рівень замученості вказує на відчуття відторгнення та відчуття, що людина знаходиться «поза життям». Показники за даною шкалою у діапазоні від 0 до 29 балів демонструють слабку вираженість компонента; 30–46 балів репрезентують помірний рівень, тоді як 47–54 балів казують на високу інтенсивність залученості.

Шкала «Контроль» демонструє ступінь контролю над життям, здатність впливатина нього та обирати свій шлях. Низький рівень контролю вказує на відчуття безпомічності та відчуття не контрольовано стіситуації. Отримані результати у межах від 0 до 20 балів оцінюються як низькі; діапазон 21 – 38 балів визначається як помірний, а показник 39 – 51 бал як високий рівень сформованості локусу контролю.

Прийняття ризику: даний компонент вказує на сприйняття будь-якого досвіду (позитивного або негативного) як шляху власного розвитку та отримання нових знань. Людина з високими показниками за цією шкалою розуміє та приймає

необхідність ризикувати, навіть без надійних гарантійна успіх. Кільсний показник від 0 до 8 балів відповідають низькому рівню експресії; 9 – 18 балів свідчать про середній рівень, а 19 – 30 балів засвідчують високу здатність до прийняття ризику.

Аналіз показників з цих трьох компонентів дозволяє зрозуміти, наскільки людина відчуває напруження в стресових ситуаціях та наскільки вона успішно подолає стрес, розглядаючи його причини як незначущі.

Тест «Велика п'ятірка» (NeoFive-FactorInventory) (авт. McCrae, Costa)– один із популярних та науково обґрунтованих інструментів для аналізу особистісних рис. Модель п'яти факторів полягає в оцінці п'ятиключових особистісних факторів: екстраверсія, добросовісність, відкритість досвіду, дружелюбність і нейротизм. Ці фактори охоплюють основні риси поведінки та емоційної стійкості людини. Наприклад, екстраверсія описує рівень комунікабельності та енергійності, а добросовісність – схильність до відповідальності та організованості. Розуміння цих факторів допомагає виявити не лише поведінкові риси, а й психологічну стійкість. «Велика п'ятірка» виникла у 1980-х роках у рамках досліджень психології особистості, проведених вченими Полом Коста та Робертом Маккрей.

Модель «Велика п'ятірка» – це підхід до вивчення особистості, що ґрунтується на п'ятиключових факторах. Ці фактори (екстраверсія, добросовісність, дружелюбність, відкритість нового досвіду та нейротизм) дозволяють детально оцінити особистісні риси людини та її поведінкові особливості. Кожен із цих чинників поєднує у собі кілька якостей, які у комплексі дають уявлення про психологічний портрет індивідуума. На відміну від ранніх моделей, де акцент робився на окремих аспектах поведінки, «Велика п'ятірка» інтегрує риси до п'яти великих категорій. Це дозволило охопити комплексне уявлення про особистість людини.

Екстраверсія

Екстраверсія відображає схильність до соціальної взаємодії та енергійність. Люди з високим рівнем екстраверсії товариські, активні та отримують заряд енергії від взаємодії з оточуючими. На противагу їм, інтроверти схильні до більш спокійної та відокремленої діяльності, віддаючи перевагу глибоким роздумам та індивідуальній роботі.

Відкритість досвіду

Відкритість досвіду – це риса, що відображає креативність, цікавість і готовність до нових ідей. Люди з високим рівнем відкритості прагнуть різноманітності, інтелектуальних інтересів та нестандартних підходів.

У професійному середовищі така риса може виявлятися у прагненні інновацій та пошуку нових рішень, що особливо цінно для компаній, орієнтованих на розвиток та нестандартні проекти

Добросовісність

Добросовісність визначає схильність до відповідальності, самоконтролю та організованості. Люди з високим рівнем добросовісності зазвичай точні в роботі, дотримуються термінів та виконують завдання з увагою до деталей. На робочому місці такі люди часто стають надійними та ефективними виконавцями, яким можна довірити важливі проекти.

Доброзичливість

Доброзичливість визначає здатність до співпраці, емпатії та взаємодії з іншими. Люди з високим рівнем цієї риси схильні до альтруїзму, готові допомагати іншим і прагнуть гармонійних стосунків. У свою чергу, більш антагоністично налаштовані особистості можуть бути прямолінійними і менш схильними до впливу з боку, волію чи відстоювати свої погляди.

Нейротизм

Нейротизм характеризує емоційну стабільність та здатність справлятися зі стресом. Люди з низьким рівнем нейротизму емоційностійкі, спокійні і рідше схильні до тривоги. Високий рівень нейротизму, навпаки, вказує на схильність до

перепадів настрою, підвищену тривожність та стресостійкість.

Тестування за методикою NeoFive-FactorInventory (п'ятифакторна модель особистості) проводиться з використанням анкет, в яких учасники відповідають на серію питань, що дозволяють визначити виразність кожної з п'яти рис. Стандартні тести складаються із набору тверджень, на які учасник оцінює свою згоду за шкалою. Відповіді аналізуються, і на їх основі формуються результати, що показують рівень екстраверсії, добросовісності, відкритості досвіду, дружелюбності і нейротизму.

Основні формати тестів «NeoFive-FactorInventory» та їх особливості. Тести за методикою «NeoFive-FactorInventory» можуть бути представлені як в онлайн, так і в офлайн-форматах. Онлайн-тести зручні завдяки автоматичній обробці та миттєвій видачі результатів, що спрощує аналіз. Паперові анкети, хоч і вимагають більше часу на обробку, підходять для ситуацій, коли потрібний особистий контакт із учасниками. В обох випадках тест включає шкільні оцінки тверджень, які інтерпретуються для визначення рівня виразності кожної особистісної риси. Кожен формат має свої особливості, але результати обох надійно відбивають особистісні характеристики.

Для вивчення супутніх факторів, що детермінують життєстійкість, або виступають її структурними компонентами, у дослідженні було застосовано шкалурезильєнтності ***Коннора-Девідсона (CD-RISC***). Цей інструментарій дозволяє здійснити комплексну оцінку загального рівня резильєнтності особистості як її динамічної здатності до успішної адаптації та швидкого психологічного відновлення після впливу стресогенних чинників. Використання CD-RISC у поєднанні з тестом С. Мадді дає змогу розмежувати світоглядні установки життєстійкості та безпосередні механізми психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Опитувальник CD-RISC-25 складається з 25 тверджень, що оцінюються за шкалою Лайкерта. Пункти методики дозволяють детально проаналізувати різні

виміри резильєнтності, яка є синонімічним поняттям терміну життєстійкості:

- загальна гнучкість та готовність до трансформацій (п. 1);
- вітальна регенерація після травматичних подій (п. 8);
- оптимізм та вольова впевненість у досягненні цілей (п. 11);
- пошук соціальної підтримки як конструктивнакопінг-стратегія (п. 13);
- когнітивна чіткість тамобілізація в критичних умовах (п. 14).

Таблиця 2.1.

Розрахунок рівнів резильєнтності (максимум = 40)

Рівень показника		**Діапазонбалів**	**Характеристика**
Низький	10 - 19	**Обмежені ресурси.** Особистість має низький потенціал для адаптації. Висока вразливість до стресу та схильність до дезадаптивних реакцій.	
Середній	20 - 29	**Помірні ресурси.** Здатність справлятися з помірним стресом. Ресурси не завжди стабільні і можуть швидко виснажуватися в умовах тривалої або інтенсивної кризи.	
Високий	30 - 40	**Висока резильєнтність.** Значний внутрішній ресурсний потенціал, здатність ефективно адаптуватися, відновлюватися після травм і навіть демонструвати посттравматичне зростання.	

2.2 Дискусія результатів дослідження

На першому етапі аналізунами було досліджено загальний рівень життєстійкості вибірки за допомогою методики С. Мадді (адапт. Д. Леонтьєва) (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Описова статистика результатів дослідження за опитувальником життєстійкості С. Мадді

(*n = 57*)

		Рівні			Середнє арифмет	Станд відхил
		Низький	Середній	Високий		
Життєстійкість		11	89	0	66,1	10,86
Залученість	Прямий	52,94	23,53	23,53	12,44	3,87
	Зворотн	0	0	100	9,5	1,46
Контроль	Прямий	41,18	47,05	11,77	10	2,89
	Зворотн	0	0	100	10	2,84
Прийняття	Прямий	0	0	100	8,94	2,94
	Зворотн	0	5,88	94,11	9,44	2,26

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики С. Мадді, дозволяє констатувати наступне, що переважна більшість респондентів (89%) має середній рівень загальної життєстійкості при середньому арифметичному значенні М = 66,1.

Показовим є те, що у вибірці повністю відсутні особи з високим рівнем життєстійкості (0%), тоді як 11% здобувачів демонструють низькі показники. Це вказує на загальну вразливість вибірки до тривалого стресу: студенти володіють

достатнім ресурсом для підтримки життєдіяльності, проте не мають «запасу міцності» для активного зростання в екстремальних умовах.

Детальний аналіз окремих компонентів дозволив виявити специфічну структуру життєстійкості:

Залученість (Engagement): Найбільш тривожним є той факт, що 52,94% студентів мають низький рівень за цією шкалою. Це свідчить про відчуття відчуженості, складність у знаходженні сенсу в щоденній діяльності та певну дистанційованість від навчального процесу або суспільного життя.

Контроль (Control): Розподіл за цією шкалою зміщений у бік низького (41,18%) та середнього (47,05%) рівнів. Це відображає суб'єктивне відчуття неможливості впливати на події власного життя, що є закономірним наслідком перебування в ситуації зовнішньої непередбачуваності (воєнні дії, соціальні зміни). Лише 11,77% зберігають віру у власну здатність керувати обставинами.

Прийняття ризику (Challenge): Дана шкала демонструє аномально високий результат — 100% респондентів мають високий рівень. Це можна інтерпретувати як розвинену готовність студентів до змін та прийняття нових викликів як неминучості. В умовах війни динамічність середовища змусила молодь адаптуватися до постійних трансформацій, що перетворило «прийняття виклику» на базову стратегію виживання.

Аналізуючи зазначені показники, можна побачити дисонанс, який проявляється в тому, що у студентів максимальне «Прийняття ризику» (вони готові до всього), алеводночас дуже низька «Залученість» (вони не відчувають радості чи сенсу в тому, що роблять) і слабкий «Контроль» (не вірять, що щось змінять). Це класичний портрет «втомленої стійкості».

Виявлений значний розрив між максимальними показниками за шкалою «Прийняття ризику» (100%) та домінуючим низьким рівнем «Залученості» (52,94%) дозволяє сформулювати специфічний психологічний профіль сучасної студентської молоді в умовах тривалого стресу.

Результати вивчення за шкалою Коннора Девідсона-10 (Connor-Davidsonresilience scale-10) подані у таблиці 2.3.

Цікаво, що на відміну від тесту Мадді, де високий рівень був відсутній, тут ми бачимо значну групу респондентів із високим показником резильєнтності (30,67%). Це підтверджує гіпотезу про те, що CD-RISC вимірює саме динамічну здатність до відновлення, яка у студентів виявилася розвиненою краще, ніж стабільні світоглядні установки. Тобто, майже третя частина студентів мають високий рівень резильєнтності, що свідчить про їх психологічну здатність не лише витримувати серйозні життєві кризи, стреси та травматичні події, а й швидко відновлюватися після них, адаптуватися до змін і навіть ставати сильнішими.

Таблиця 2.3.

Показник резильєнтності Коннора Девідсона-10 (Connor-Davidsonresilience scale-10)

	Рівні (%)		
Резильєнтність	Низький	Середній	Високий
	19,72	49,64	30,67

Відсоток студентів із середнім рівнем резильєнтності виявився найбільшим – 49,64, що не протирічить закону нормального розподілу.

Одне із завдань нашого дослідження полягало в аналізі взаємозв'язків між життєстійкістю та особистісними факторами «Великої п'ятірки». Відсутність статистично значущих відмінностей між показниками життєстійкості, а також схожість особистісних профілів респондентів різних вікових груп, незважаючи на окремі кількісні відмінності показників, дозволили нам здійснити аналіз впливу факторів «Великої п'ятірки» на показники життєстійкості на матеріалі сукупної вибірки без врахування вікових відмінностей (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4

Корреляції між життєстійкістю та рисами особистості

	Екстраверсія	Погодженість	Добросовісність	Емоційн стабільність	Відкритість досвіду
Життєстійкість	0,216***	0,069	0,225***	0,246***	0,147***
Залученість	0,190***	0,131***	0,200***	0,207***	0,100**
Контроль	0,183***	0,049	0,207***	0,247***	0,141***
Прийняття ризику	0,175***	0,082*	0,165***	0,162***	0,142***

Отримані за допомогою кореляційного аналізу дані відповідають результатам досліджень, проведених зарубіжними авторами. Зокрема, раніше було встановлено, що зв'язок життєстійкості з екстраверсією, добросовісністю та відкритістю досвіду та емоційною стабільністю носить прямий характер.

Найчастіше у дослідженнях із усіх чинників «Великої п'ятірки» з життєстійкістю виявилася пов'язана така риса особистості, як емоційна стабільність (протилежність нейротизму). Ці дані підтверджують істотний внесок емоційної стабільності у формування здатності студентів витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішній баланс і успішність діяльності, що, ймовірно, визначається значущістю емоційної стабільності для становлення екзистенційної стійкості та відваги, яка передбачає готовність діяти всупереч тривозі втрати сенсу та безвихідності.

Інша риса особистості, яка, згідно з нашими даними, робить внесок у життєстійкість — *екстраверсія.* Аналогічні дані були отримані і в інших дослідженнях (Maddietal., 2002; Ramanaiahetal., 1999; Zhang, 2011). Зв'язок життєстійкості з екстраверсією може бути пояснений сполученістю екстраверсії з оптимістичністю та здатністю до позитивної переоцінки проблемної ситуації, а

також з використанням раціональних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та на пошук соціальної підтримки.

Наше дослідження також відображає зв'язок контролю та добросовісності, як це було показано і в дослідженнях інших авторів (Maddietal., 2002; Ramanaiahetal., 1999; Zhang, 2011). Вплив добросовісності на рівень життєстійкості можна пояснити тим, що ця риса особистості пов'язана із сталістю, свідомістю та самодисципліною. Ймовірно, сааме ці якості сприяють формуванню установки на контроль, що є компонентом життєстійкості.

Параметр відкритості досвіду, хоч і виявився взаємопов'язаним із показниками життєстійкості, не увійшов до нашої регресійної моделі. З огляду на те, що в деяких дослідженнях відкритість досвіду демонструє негативні взаємозв'язки з життєстійкістю, можна припускати, що його внесок у життєстійкість більш культурно-специфічний, порівняно з емоційною стійкістю, екстраверсією та добросовісністю. Те сааме можна відзначити щодо параметра «згода», який у нашому дослідженні виявився найслабшим коррелятом життєстійкості [79].

Отже, результати, отримані на студентській вибірці, підтверджують універсальний характер внеску у життєстійкість емоційної стабільності, екстраверсії та добросовісності як її позитивних предикторів а дані про внесок у показники життєстійкості відкритості досвіду та згоди у нашому дослідженні не знайшли підтвердження.

Висновки до другого розділу

Аналіз емпіричного дослідження переконливо засвідчив, що переважна більшість респондентів (89%) має середній рівень загальної життєстійкості за умови повної відсутності з високим рівнем. Студенти володіють достатнім

ресурсом для підтримки життєдіяльності, проте не мають «запасу міцності» для активного зростання в екстремальних умовах. Тривожним виявився той факт, що трохи більше половини (52,94%) студентів мають низький рівень за шкалою залученості. Це свідчить про відчуття відчуженості, складність у знаходженні сенсу в щоденній діяльності та певну дистанційованість від навчального процесу або суспільного життя. Розподіл зашкалою контролю зміщений у бік низького (41,18%) та середнього (47,05%) рівнів. Це відображає суб'єктивне відчуття неможливості впливати на події власного життя, що є закономірним наслідком перебування в ситуації зовнішньої непередбачуваності (воєнні дії, соціальні зміни). Лише 11,77% зберігають віру у власну здатність керувати обставинами. Шкала «прийняття ризику» демонструє аномально високий результат — 100% респондентів мають високий рівень. Це можна інтерпретувати як розвинену готовність студентів до змін та прийняття нових викликів як неминучості. В умовах війни динамічність середовища змусила молодь адаптуватися до постійних трансформацій, що перетворило «прийняття виклику» на базову стратегію виживання.

Майже третя частина студентів мають високий рівень резильєнтності, що свідчить про їх психологічну здатність не лише витримувати серйозні життєві кризи, стреси та травматичні події, а й швидко відновлюватися після них, адаптуватися до змін і навіть ставати сильнішими.

Зв'язок життєстійкості студентів з екстраверсією може бути пояснений сполученістю екстраверсії з оптимістичністю та здатністю до позитивної переоцінки проблемної ситуації, а також з використанням раціональних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та на пошук соціальної підтримки. Наше дослідження також відображає зв'язок контролю та добросовісності. Вплив добросовісності на рівень життєстійкості можна пояснити тим, що ця риса особистості пов'язана із сталістю, свідомістю та самодисципліною. Ймовірно, саме

ці якості сприяють формуванню установки на контроль, що є компонентом життєстійкості.

Отже, результати, отримані на студентській вибірці, підтверджують універсальний характер внеску у життєстійкість емоційної стабільності, екстраверсії та добросовісності як її позитивних предикторів а дані про внесок у показники життєстійкості відкритості досвіду та згоди у нашому дослідженні не знайшли підтвердження.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1.Теоретико-методологічні засади обгрунтування програми розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти

Враховуючи результати дослідження нами було запропоновану програму щодо розвитку життєстійкості особистості, в основу якої покладено принцип контрольованої екстремальності, а метою є розвиток життєстійкої поведінки в особистому і професійному просторі людини.

Контрольована екстремальність – це створення в межах освітнього середовища умов поступового збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольно-підтримуючо-корегуючими процедурами. Цей принцип базується на розумінні сутності виникаючої екстремальної ситуації як нової дійсності, яка принципово відрізняється від буденності та потребує опанування нових знань та навичок. Ситуація розглядається не як перешкода розвитку, а як поштовх до нього та зона особистого зростання.

Життєстійка поведінка розуміється нами як спосіб виживання в різноманітних життєвих ситуаціях. Життєстійка людина спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через особистісну трансформацію та самовдосконалення.

Життєстійкість формується протягом життя, тому створення сприятливих умов існування, навчання та розвитку кожної особистості є основою розвитку життєстійкої поведінки. Тобто освітнє середовище має бути емоційно насиченим, мотивуючим особистість до здобуття знань, пошук правильної відповіді та шляху вирішення проблеми й знаходження і застосування відповідних копінг-стратегій при зіткнення із стресовою ситуацією.

Сформована життєстійкість є умовою формування такого стилю життя, який

ґрунтується на усвідомлені та перетворені власного досвіду та побудові на цій основі особистісних стратегій життєстійкості.

Програма розвитку життєстійкості студентів включала:

– підготовку до розуміння сутності, особливостей, причин виникнення та наслідків різноманітних психотравмівних ситуацій (картування проблеми);

– вміння бачити та вирізняти небезпеку. Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі сприяє переусвідомленню складної ситуації, отриманню нового її розуміння, розширенню власних життєвих контекстів та переведенню цієї ситуації в особистісний досвід;

– знаходження шляхів адекватного реагування на ситуацію та найменш безпечних варіантів рішень;

– вміння отримувати та використовувати результати розв'язання важкої ситуації як плацдарм для побудови нових особистісних стратегій життєстійкості.

Складовими програми виступили:

1. Активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; формування та підтримання розвинутого позитивного самоставлення, за рахунок зрілих стратегій захисту самоставлення [3].

2. Розвиток здатності особистості сприймати та оцінювати життєві ситуації та виникаючі зміни як менш стресові (розвиток когнітивних ресурсів). Досягнення більш глибоко розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них.

3. Формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій.

4. Підвищення відповідальності щодо власного здоров'я та психологічного благополуччя. Розвиток розуміння необхідності турбуватися про власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою

формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів. Оволодіння здоров'язберігаючими техніками.

5. Формування навичок самоефективності: позитивного самосприйняття, розуміння та визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших.

6. Розвиток умінь адекватного та ефективного цілепокладання з урахуванням особистісних потреб, можливостей, умов та досвіду.

7. Розвиток вольової саморегуляції та мотивації до трансформаційного опанування через виконання практичних завдань з використанням різноманітних тренажерів під час тренінгів професійної або особистісної спрямованості з урахуванням викликів воєнного часу.

8. Розвиток особистісної компетентності, впевненості у своїх можливостях та спрямованості на пошук соціальної підтримки.

9. Розвиток професійної компетентності, шляхом інтеріоризації теоретичних знань у практичний досвід.

Таким чином розвинена життєстійкість є ресурсом подолання життєвих труднощів в умовах війни. Використання принципу контрольованої екстремальності сприятиме розвитку навичок знаходження та побудови особистісних стратегій виходу та подолання наслідків психотравмівних подій на основі переосмислення та переоцінки отриманого досвіду.

3.2. Програма розвитку життєстійкості у здобувачів вищої освіти

Формування навичок управління життєстійкістю в умовах глобальної невизначеності та соціальних трансформацій є критично значущим для студентської молоді. Здобувачі вищої освіти сьогодні стикаються не лише з

індивідуальними життєвими кризами, а й з необхідністю інтегруватися у складні суспільні процеси, що потребує високого рівня психологічної пружності.

Розроблена нами програма спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів та опанування адаптивних стратегій, що дозволяють ефективно нівелювати вплив стресу, зберігати психологічне благополуччя та продуктивно функціонувати в умовах постійних загроз. Фокус програмина розвитку навичок самодопомоги та особистісної стійкості робить її універсальним інструментом, що може бути адаптований під специфічні потреби різних груп студентства.

Загальна мета програми полягає у підвищенні рівня життєстійкості учасників через формування ключових психологічних компетенцій, які забезпечують адаптацію до викликів, підтримку ментального здоров'я та пошук ресурсів для професійного і особистісного зростання.

Основними завданнямипрограми є:

- ✓ розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- ✓ трансформація деструктивних когнітивних установок;
- ✓ актуалізація внутрішніх опор та зовнішніх систем підтримки;
- ✓ переосмислення життєвих цінностей та смислів у кризових умовах.

Методичною формою реалізації програми обрано груповий тренінг (з можливістю проведення в онлайн або офлайн-форматах залежно від безпекової ситуації). Тренінговавзаємодія передбачає поєднання теоретичних блоків, практичних вправ, фасилітованих дискусій та індивідуальної рефлексії. Такий формат дозволяє створити безпечний терапевтичний простір, де учасники можуть не лише отримати знання, а й апробувати нові поведінкові моделі, активувати приховані ресурси тазнайти підтримку в груповій динаміці.

За своєю суттю програма формування навичок управління життєстійкістю інтегрує психоосвітній та інструментальний компоненти. Першочерговим завданням є ознайомлення групи з концептуальним апаратом феномену «життєстійкості», роз’яснення змісту її базових компонентів – контролю,

замученості та прийняття виклику та специфіки їхньої маніфестації в умовах гострого та хронічного стресу. Розуміння теоретичних засад дозволяє учасникам об’єктивувати власний стан, переходячи від недиференційованого відчуття напруги до усвідомленого аналізу своїх адаптивних ресурсів.

Для реалізації поставлених завдань програма структурується за трьома послідовними етапами:

Етап 1. Орієнтовно-діагностичний. Створення групової згуртованості, встановлення правил безпечної взаємодії та актуалізація суб'єктивного досвіду учасників щодо переживання змін.

Етап 2. Корекційно-розвивальний (Основний). Складається з тематичних блоків, що спрямовані на опрацювання кожного компонента життєстійкості:

Блок «Контроль»: розвиток навичок розрізнення сфер особистого впливу та зовнішніх обставин, опанування технік саморегуляції.

Блок «Залученість»: робота з емоційним відчуженням, пошук нових джерел задоволення та значущості в щоденній діяльності.

Блок «Прийняття виклику»: трансформація страху перед майбутнім у когнітивну установку на розвиток та здобуття досвіду.

Етап 3. Рефлексивно-прогностичний. Закріплення навичок, формування індивідуальних стратегій підтримки стійкості у посттренінговий період та оцінка динаміки змін.

Для реалізації мети програми та активації внутрішніх ресурсів здобувачів освіти ми пропонуємо використовувати наступний комплекс вправта технік, що структуровані за цільовими векторами впливу:

1. Модуль саморегуляції та стабілізації (Вправа «Мій перший крок до життєстійкості») Перший блок спрямований на опанування базових навичок управління емоційним станом. Використання технік усвідомленості (mindfulness) для заземлення дозволяє учасникам повернути відчуття перебування в моменті «тут і зараз». Дихальні вправи та техніка «сканування тіла» забезпечують швидку

саморегуляцію при гострих стресових реакціях, а візуалізація «безпечного місця» створює необхідний внутрішній прихисток для відновлення психологічного ресурсу.

2. Модуль трансформації контролю (Вправи «Мої стресори і мої ресурси», «Мій план контролю») Цей блок направленийна розвиток внутрішнього локусу контролю. Шляхом диференціації стресорів студенти вчаться розрізняти сфери, на які вони можуть впливати, та обставини, які потребують прийняття. Вправа «Мій план контролю» фокусує увагу на плануванні малих, досяжних цілей, що дозволяє подолати відчуття безпорадності та зміцнює віру у власну здатність керувати реакціями на зовнішні виклики.

3. Модуль ціннісно-смислової актуалізації (Вправи «Мої цінності та мої дії», «Мої виклики — мої можливості») Орієнтований на подолання дефіциту залученості. Учасники досліджують власну систему цінностей у контексті поточної ситуації (через волонтерство, взаємодопомогу, навчання). Вправа на переосмислення негативного досвіду сприяє переходу від сприйняття травми до ідеї посттравматичного зростання. Це допомагає студентам побачити в змінах не лише загрозу, а й можливості для розширення особистісного потенціалу.

4. Модуль соціальної підтримки та самоствердження (Вправа «Я можу!») Завершальний етап спрямований на зміцнення групової ідентичності та усвідомлення важливості соціального капіталу (емоційної та інформаційної підтримки). Фінальна установка «Я можу!» слугує актом ствердження власних сил, інтегруючи отриманінавички у цілісну модель життєстійкої поведінки в майбутньому.

Систематичне використання запропонованого комплексу вправ призводить до чіткішого усвідомлення здобувачами власних психологічних ресурсів та об’єктивних обмежень. Це дозволяє учасникам не лише ефективніше керувати своїми емоційними станамита рівнем стресу, а й знаходити стійкі смисли та цінності навіть у деструктивних обставинах. У підсумку, реалізація програми

зміцнює відчуття внутрішнього контролю та персональної відповідальності за власне життя, що є фундаментальною передумовою трансформації життєвого досвіду з формату «виживання» у формат «розвитку». Таким чином, запропонована програма виступає дієвим інструментом психологічного супроводу студентської молоді в умовах тривалих суспільних змін та воєнних викликів.

Під час проходження практики у ФОП Сідоренко З.Ю., була присутня на декількох зустрічах, присвячених саморегуляції та психоедукації для респондентів. Теми включали:

• Дихальні техніки.

• Поняття меж і власного ресурсу.

• Робота з тілесною тривогою (групова тілесно орієнтована вправа).

Реакції учасників були позитивними, особливо на вправи саморегуляції.

Окрему увагу в структурі психологічного супроводу варто приділити розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану, що є екзистенційним викликом для сучасної України. На наше переконання, пріоритетним завданням у цьому контексті є формування здатності особистості зберігати автономію та контроль над власним життям попри зовнішній терор. У цьому розрізі особливого значення набуває подолання страху–базової емоції, що стала визначальною для кожного українця під час війни геноцидного типу. Страх у таких умовах часто блокує вольові зусилля та деформує життєву перспективу.

Для ефективної роботи з цим станом у програму доцільно впроваджувати техніку «Страх як перешкода». Дана техніка дозволяє учасникам екстерналізувати страх (винести його зовні), проаналізувати його структуру та трансформувати деструктивну емоцію на ресурс для захистута дії. Такий підхід сприяє депатологізації переживань студентів: вони починають сприймати свій страх не як ознаку слабкості, а як природну реакцію, якою можна і треба керувати задля збереження особистісної цілісності.

Техніка «Страх як перешкода» (О. Тараріна; у модифікації К. Гавриловської,

Ю. Дем’янчук).

Мета: ідентифікація та опрацювання внутрішніх бар’єрів, що заважають реалізації мети.

Матеріали: набір метафоричних карт «Мій ВОЯЖ», приладдя для малювання, блок-схема (див. Таблиця 5). Тривалість: 20–30 хвилин.

Хід роботи:

Чітко сформулюйте результат, якого прагнете досягти.

Уявіть свій шлях до мети як перехід через міст з одного берега річки на інший. Які загрози чи труднощі ви бачитена цьому шляху?

Складіть перелік усіх потенційних перешкод.

Пропишіть поруч із кожним пунктом емоцію, яку він у васвикликає.

Подумайте, які об’єктивні обставини здатні спровокувати ці відчуття (№ 1, № 2, № 3 тощо).

Розподіліть усі чинники на дві категорії:

«Сфери мого впливу» (те, що я можу змінити);

«Зони поза моїм контролем» (те, на що я вплинути не здатний).

Для факторів, підвладних вашому контролю, розробіть планзаходів, що допоможуть нейтралізувати загрозита зміцнити вашу стійкість.

Встановіть конкретні дедлайни для виконання кожного кроку.

Визначте 2–3 конкретні дії, які ви виконаєте протягом найближчих 72 годин для руху до мети.

Методика сприяє усвідомленню прихованих страхів, що гальмують розвиток особистості, та допомагає вибудувати чіткий алгоритм успішного досягнення цілей.

Висновки до третього розділу

Розроблена нами програма спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів та опанування адаптивних стратегій, що дозволяють ефективно нівелювати вплив

стресу, зберігати психологічне благополуччя та продуктивно функціонувати в умовах постійних загроз. Фокус програмина розвитку навичок самодопомоги та особистісної стійкості робить її універсальним інструментом, що може бути адаптований під специфічні потреби різних груп студентства.

Програма розвитку життєстійкості студентів включала: підготовку до розуміння сутності, особливостей, причин виникнення та наслідків різноманітних психотравмівних ситуацій (картування проблеми); вміння бачити та вирізняти небезпеку. Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі сприяє переусвідомленню складної ситуації, отриманню нового її розуміння, розширенню власних життєвих контекстів та переведенню цієї ситуації в особистісний досвід; знаходження шляхів адекватного реагування на ситуацію та найменш безпечних варіантів рішень; вміння отримувати та використовувати результати розв’язання важкої ситуації як плацдарм для побудови нових особистісних стратегій життєстійкості.

ВИСНОВКИ

1. Феномен життєстійкості (hardiness) і його значення для людини вперше описав американський психолог С. Мадді. Науковець розглядав цей феномен з точки зору цілісного підходу до особистості, підкреслюючи що, життєстійкість – це особистісна характеристика, що виступає загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних ситуацій. Згідно його концепції, життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя. За С. Мадді життєстійкість складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику.

Перша складова (включеність) – це характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою, цінною та спроможною включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність різноманітних стрес факторів. Другий компонент контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Сутність третьої складової життєстійкості – «прийняття ризику» полягає у сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і можливостям пройти випробування особисто для себе через відкритість до оточуючого середовища та суспільства в цілому.

2. Аналіз емпіричного дослідження переконливо засвідчив, що переважна більшість респондентів (89%) має середній рівень загальної життєстійкості за умовиповної відсутності з високим рівнем. Студенти володіють достатнім ресурсом для підтримки життєдіяльності, проте не мають «запасу міцності» для активного зростання в екстремальних умовах. Тривожним виявився той факт, що трохи більше половини (52,94%) студентів мають низький рівень зашкалою залученості. Це свідчить про відчуття відчуженості, складність у знаходженні

сенсу в щоденній діяльності та певну дистанційованість від навчального процесу або суспільного життя. Розподіл зашкалою контролю зміщений у бік низького (41,18%) та середнього (47,05%) рівнів. Це відображає суб'єктивне відчуття неможливості впливатина події власного життя, що є закономірнимнаслідкомперебування в ситуації зовнішньої непередбачуваності (воєнні дії, соціальні зміни). Лише 11,77% зберігають віру у власну здатність керувати обставинами. Шкала «прийняття ризику» демонструє аномально високий результат — 100% респондентів мають високий рівень. Це можна інтерпретувати як розвинену готовність студентів до змін та прийняття нових викликів як неминучості. В умовах війни динамічність середовища змусила молодь адаптуватися до постійних трансформацій, що перетворило «прийняття виклику» на базову стратегію виживання.

Майже третя частина студентів мають високий рівень резильєнтності, що свідчить про їх психологічну здатність не лише витримувати серйозні життєві кризи, стреси та травматичні події, а й швидко відновлюватися після них, адаптуватися до змін і навіть ставати сильнішими.

Зв'язок життєстійкості студентів з екстраверсією може бути пояснений сполученістю екстраверсії з оптимістичністю та здатністю до позитивної переоцінки проблемної ситуації, а також з використанням раціональних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та на пошук соціальної підтримки. Наше дослідження також відображає зв'язок контролю та добросовісності. Вплив добросовісності на рівень життєстійкості можна пояснити тим, що ця риса особистості пов'язана із сталістю, свідомістю та самодисципліною. Ймовірно, самеціякостісприяютьформуванню установки на контроль, що є компонентом життєстійкості.

Отже, результати, отримані на студентській вибірці, підтверджують універсальний характер внеску у життєстійкість емоційної стабільності, екстраверсії та добросовісності як її позитивних предикторів а дані про внесок у

показники життєстійкості відкритості досвіду та згоди у нашому дослідженні не знайшли підтвердження.

3. На основі емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку життєстійкості студентів. Її складовими стали: 1) активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; формування та підтримання розвинутого позитивного самоставлення, за рахунок зрілих стратегій захисту самоставлення; 2) Розвиток здатності особистості сприймати та оцінювати життєві ситуації та виникаючі зміни як менш стресові (розвиток когнітивних ресурсів). Досягнення більш глибоко розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них; 3) формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій; 4) підвищення відповідальності щодо власного здоров'я та психологічного благополуччя; 5) формування навичок самоефективності: позитивного самосприйняття, розуміння та визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших; 6) розвиток умінь адекватного та ефективного цілепокладання з урахуванням особистісних потреб, можливостей, умов та досвіду; 7) розвиток вольової саморегуляції та мотивації до трансформаційного опанування через виконання практичних завдань з використанням різноманітних тренажерів під час тренінгів професійної або особистісної спрямованості з урахуванням викликів воєнного часу; 8) розвиток особистісної компетентності, впевненості у своїх можливостях та спрямованості на пошук соціальної підтримки; 9) розвиток професійної компетентності, шляхом інтеріоризації теоретичних знань у практичний досвід.

Варто зазначити низку обмежень представленого дослідження. По-перше, відносно невеликий обсяг вибірки не дозволив нам провести докладніший аналіз

впливу соціально-демографічних факторів (статі, рівня освіти та ін.) на взаємозв'язки між рівнем життєстійкості та факторами «Великої п'ятірки». По-друге, обмеження дослідження пов'язані з тим, що для визначення обох досліджуваних змінних використовувалися самозвіти респондентів, які могли бути схильні до факторів соціальної бажаності.

Крім того, нами використовувалася коротка версія Опитувальника «Великої п'ятірки», яка може бути менш чутливою до змінних, ніж повна. Проте зіставлення отриманих даних із результатами інших досліджень, а також їх критичний аналіз дозволяють суттєво знизити перелічені недоліки дослідження.

Перспективи дослідження пов'язані з більш детальним вивченням взаємозв'язків між життєстійкістю і факторами «Великої п'ятірки», що передбачає врахування широкого спектра соціально-демографічнихфакторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Л. А. Актуальні проблеми психології, Том 3, Випуск 14 – 2018.

2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Випуск 19. С.76–81. URL: http://habitus.od.ua/19-2020

3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ: ДНУ, 2006. 336 с.

4. 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.

5. Балабанова, К. В. (2016). Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 53, 5–12.

6. Балакірева К. Л. Психологічні особливості становлення самоефективності. — Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 17, 2017. — С. 348-355.

7. Басенко, О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал, 2 (12). - 2019. С. 27 – 48.

8. Бацилєва 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

9. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - 2013. - Т. 149. - С. 49-57.

10. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долання складних життєвих ситуацій. Актуальні проблеми психології. Т. ІІІ : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 233–254.

11. Богомаз С. Л., Морожанова М. М. Проблема актуалізаці діалогічного потенціалу в соціономічних типах професійної діяльності. ЛФ: людський фактор соціальний психолог. 2019. – Ж. № 1. - С. 15–19.

12. Водяха С.А. Сучасні концепції психологічного благополуччя особистості. – К. 2012. № 2 (20). С. 133–138.

13. 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/Havrylovska_Demianchuk_Hardiness.pdf

14. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості: навч. - метод. посіб. для студ. ВНЗ. - К. : Кондор, 2008. - 206 с.

15. Дабровский К. М. Методика директивного групового навіювання.- Киев,1966. – 356 с.

16. Доценко В.В., Мілорадова Н.Е. Особливості розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/23812/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B5%D0%B4_02.06.23_p062-067.pdf

17. Динаміка психоемоційних станів населення. Дослідження «Рейтинг Lab», 2023 рік URL: https://ratinglab.org/research/Dinamika_psihoemocijnih_staniv_naselennya

18. Динаміка самооцінки щастя населення України з 2001 до 2024 року. Київський міжнародний інститут соціології. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1508&page=1

19. Зеєр Е. Д. Дозвілля у теоретичних рефлексіях. - В. – К. : НАКККіМ, 2012. – 296 с.

20. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. - 2013. - Т. 21, вип. 19. - С. 80-87.

21. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості 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.

22. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості 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.

23. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf

24. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 5,2021. С. 69–88. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727273/ (дата звернення: 15.07.2023).

25. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

26. Корніяка О.М. Актуальні проблеми психології. – Т.УІ: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2015. – Вип.15. – С. 71 – 82.

27. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 78–83. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11

28. Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді. - П. : Серія: Молодий вчений, 2021. – С. 87-95.

29. Кузнєцова, Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки, 2014, 121, 182–187.

30. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. 2018. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

31. Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. – Бібліотечка соціального працівника. – К. : Марич, 2009 – 76 с. (у співавторстві з Т. М. Титаренко).

32. Леонтьєва Д.А. Загальна психологія--Навчальні видання К.:Т-во «Знання» УСРС, 1974. – 4.

33. Логінова М. В. Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості. Актуальні проблеми психології. - К.: Логос, 2007. - Т.7, № 12. - С. 86.

34. Лук’янова, Т. Дослідження зв’язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. Вісник Харківського

національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012, 42(1), 151–162.

35. Маннапова К. Р. Взаємозв'язок відповідальності та лідерських якостей у здобувачів вищої освіти. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи (1). – 2024. pp. 16-26. http://tpppjournal.com.ua/n63y2k24a2.html

36. Майстренко Т. М. Життєстійкість як необхідна характеристика для подолання складних викликів війни. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. онлайн-конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 125–128. URL:dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20352

37. Малишева К. О. Юридична психологія: програма курсу для студ. Київського ун-ту права; Київський ун-т права. - К. : [б.в.], 2000. - 22 с. - Бібліогр.: с. 19-20.

38. Мікулінцер М. В. Психологія в соціальній і педагогічній практиці (Методологія, методи, програми, процедури). Наук. думка. – 1998, - 296 с.

39. Мілорадова Н. Е. Ресурсозберігаючі технології як складова формування життєстійкості працівників поліції. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 113–115.

40. Мірошниченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога: методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія», Ж: Житомирський державний університет ім. Івана Франка, 2012 – с. 23-45.

41. Моніторинг електоральних настроїв українців. 20–24 листопада 2019. URL:https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_monitoring_112019_press.pdf

42. Наливайко Т. А. Психоаналіз в Україні: Історія. Сьогодення. Майбутнє. Підручники з психології. Видавництво Академія. О. – 2024, 144 с.

43. Олефір, В. О. Взаємозв’язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011, 981 (47), 168–172.

44. Осадько Л. Ю. Технології психологічного консультування Київ: «Редакція загальнопедагогічних газет» . 2005р. 126с.

45. Панасенко Н. М. Диференційна психологія [Текст] : підруч. для студентів ВНЗ; за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - Київ : Слово, 2013. - 598 с.

46. Поголенко І. В., Мєсьянінова І. А. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи РЦССДМ. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 2 (14). С. 108-112.

47. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі: нац. доповідь / за ред. Е. М. Лібанової. Київ : НАН України, 2015. 363 с.

48. Романець В. А. Історія психології XX століття. навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів, які навчаються за спец.: «Психологія», «Соціологія», «Філософія» / В. А. Роменець ; Міжнародний фонд «Відродження». - К. : Вища школа, 1995. - 614 с.

49. Романовська Л., Новак М. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». № 317. 2024. С. 63–66. DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-62-66

50. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. 2011. Т. 5, № 5. С. 329–338.

51. Сердюк Л. З., Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових

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

52. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.

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

54. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. № 3. С. 72–80. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-9

55. Чайка Г. В. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статево-віковий аспект. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Вип. 1(54). 2022. С. 84–90 DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12

56. Чайка Г. В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Вип. 1 (57), - 2023. С. 46-51. DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8

57. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13

58. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. Том VI, Вип. 12. С. 226-233.

59. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник /О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с

60. Швалб А., Перелігіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених

переселенців. Проблеми екстримальної психології. № 2(8). 2024. С. 100–111. DOI: https:/doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10

61. Adler A.: Individual Psychology of Alfred Adler, digitallibraryindia; JaiGyan (1928)pp. 134-175.

62. Alfred, G. C. (2011). Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans (Doctoral dissertation). https://hdl.handle.net/10355/14388

63. Amerikaner M., Monks G., Wolfe P., Thomas S. FamilyInteractionandIndividualPsychologicalHealth. JournalofCounseling&Development, 1994. Vol. 72, P. 614–620.

64. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5, 5(S), 216–221.

65. Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. International Journal of Vocational and Technical Education, 2, 36–40. https://www.researchgate.net/publication/228674649

66. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York, NY: Worth. – 2015.

67. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

68. Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 51(2), 72–82. https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72

69. Bühler C.: The Course of Human Life as a Psychological Problem, Published By: S. Karger AG Vol. 11, No. 3 (1968), pp. 184-200.

70. Calvo, J. A., & García, G. M. (2018). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 91(2), 362–384. https://doi.org/10.1111/joop.12194

71. Carol S. Dweck. Mindset: The New Psychology of Success, Random House, 2006. P 296.

72. Carver, C.S., & Connor- Smith, P.J. (2010). Personality and Coping. Rev. Psychol, 61, 679–704.

73. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2002).Self-regulation and its failures. Psychology Inquiry, 7, 32–50.

74. Carson R., Mineka S., Butcher J. Abnormal Psychology, 11th edition, Kharkiv, 2004, p. 435.

75. Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. Teaching and Teacher Education, 19(4), 381– 395. https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4

76. Crane R. Mindfulness-BasedCognitiveTherapy. DistinctiveFeatures. 2009. № 20. P. 34–42.

77. Desai, R. B. (2017). Psychological hardiness among college students. International Journal of Indian Psychology, 4(3), 80–82. https://doi.org/10.25215/0403.229

78. Erickson E.: The Life Cycle Completed, The Extended Version, 1997, pp. 215-255.

79. Florian V. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? American Educational Research Journal, 37, 727–745.

80. Fyhn, T., Fjell, K. K., & Johnsen, B. H. (2016). Resilience factors among police investigators: Hardiness-commitment a unique contributor. Journal of Police and Criminal Psychology, 31(4), 261–269. https://doi.org/10.1007/s11896-015-9181-6

81. James, B. J., Wilson, W., & McMains, M. J. (2006). An examination of stress hardiness, dysphoria, and anger among police recruits exposed to stressful police academy training. Journal of Police and Criminal Psychology, 21(2), 37–54. https://doi.org/10.1007/BF02855683

82. Jung C.: Psychological Types. — Lviv: Astrolabia, 2010. — 692 p.

83. Kubler-Ross E. Questions and Answers on Death and Dying: A Memoir of Living and Dying, Macmillan, 1976. ISBN 0-02-567120-0.

84. Lasarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships:toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. Journal of Personality, 74, 19–43.

85. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

86. Lennard E.: Bernstein Structure and Dynamics of Organizations and Groups, 1963, p. 218.

87. Luv R. Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder. Workman Publishing, 2007, p. 182–191.

88. Maddi S. Hardiness: TheCouragetoGrowfromStresses. TheJoumalofPositivePsychology. 2006. T. 1. P. 160–168.

89. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: DowJones-Irwin(1984).

90. Main, M., Hesse, E., & Hesse, S. (2011). Attachment theory and research: Overview, with suggested applications to child custody. Family Court Review, 49, 426-463.

91. Masten Ann. Ordinary MagicResilience in Development. - 2015. 11(2), 1213–1221.

92. McCranie, E. W., Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (1987). Work stress, hardiness, and burnout among hospital staff nurses. Nursing Research, 36(6), 374–378. https://doi.org/10.1097/00006199-198711000-0001

93. Morton J. Interaction of information in world Cognition // Psychological Review. 1969, 76, 165—178

94. Piaget J.: The Science of Education and the Psychology of the Child, 1969, Paperback, 186 pages.

95. Ratey J. (2022). Implementation of mental health centres pilots in Poland since 2018: A chance to move towards community-based mental health services. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9), 1-11

96. Rozak T., (2001). Further distinction between coping and defensive mechanism. Journal of Personality, 69 (2), 287–296.

97. 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/

98. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers (1994, Holt Paperbacks/Owl 3rd Rep. Ed. 2004) ISBN 0-8050-7369-8

99. Siegel, D. The Brain's Secret: 12 Strategies for Child Development, 2011, 124-133.

100. Stephen M. Southwick Integrating vocational rehabilitation and mental healthcare to improve the return-towork process for people on sick leave with depression or anxiety: Results from a three-arm, parallel randomised trial. Occupational and Environmental Medicine, 79(2). - 2022, 134-142.

101. Scheir, M. Organizational Culture and Leadership. JosseyBass. 1992. P. 156–168

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (The 25-item Connor-Davidsonresiliencescale; CD-RISC-25) складається з 25 тверджень (Connor&Davidson, 2003). Відповіді на твердження даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках»).

Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-25

Ім'я та прізвище _____ Дата _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 25 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Маю близькі та безпечні стосунки	0	1	2	3	4
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	0	1	2	3	4
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	0	1	2	3	4
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4

7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
9	Вважаю, що житті нічого не трапляється без причини	0	1	2	3	4
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що	0	1	2	3	4
11	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	0	1	2	3	4
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	0	1	2	3	4
16	Мене важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
17	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення	0	1	2	3	4
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Можу діяти на підставі передчуття	0	1	2	3	4
21	Маю сильне відчуття мети	0	1	2	3	4
22	Контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	0	1	2	3	4
25	Горджуся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 25 твердженнями (від 0 до 100).

ДОДАТОК Б

Опитувальника життєстійкості (HardinessSurvey) С. Мадді

Запропоновано відповісти на 45 тверджень, вибравши один із наданих варіантів відповідей:

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

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікомунемає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, імені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти затечією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.

19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити насвіті.

20. Проблеми, що виникають часто здаються мені не розв'язними.

21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.

22. Я люблю знайомитися з новими людьми.

23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

24. Мені завжди є чим зайнятися.

25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.

26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.

27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.

28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.

29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.

30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.

32. Мені здається, життя проходить повз мене.

33. Мої мрії рідко збуваються.

34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.

36. Часом я мрію про спокійнеро змірене життя.

37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.

38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.

39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.

40. Навколишні мене недооцінюють.

41. Як правило, я працюю із задоволенням.

42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.

43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.

44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.

45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей напрямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2

бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника шкал Тесту життєстійкості

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Щоб розрахувати опитувальник життєстійкості за С. Мадді, потрібно присвоїти бали кожній відповіді, підсумувати їх для загального показника життєстійкості та окремих субшкал (залученість, контроль, прийняття ризику).

Розрахунок загального показника:

Після того, як присвоїно бали кожному пункту, необхідно підсумувати всі бали за всіма відповідями. Це буде загальний показник життєстійкості.

Розрахунок субшкал:

Залученість: Підсумок балів за всіма пунктами, що стосуються залученості (переконаність у важливостіучасті у події).

Контроль: Підсумок балів за всіма пунктами, що стосуються контролю (віра у свою здатність впливати на події).

Прийняття ризику: Підсумок балів за всіма пунктами, що стосуються прийняття ризику (віра у те, що досвід, позитивний чи негативний, сприяє розвитку).

Інтерпретація результатів:

Загальний показник життєстійкості та показники за окремими субшкалами можуть бути інтерпретовані, як показники, що відповідають середньому або вище середнього рівню, свідчать про високу вираженість відповідного компонента.

Виражена залученість (Commitment) свідчить про глибоку задоволеність власною активністю. Цей компонент базується на переконанні, що активна участь у життєвих подіях відкриває особистості шлях до самореалізації та пошуку значущих смислів. Людина з високим рівнем залученості щиро захоплена своєю справою, тоді як дефіцит цієї якості зумовлює почуття відчуженості та соціальної ізоляції. Впевненість у власних силахі сприйняття світу як безпечного середовища є фундаментом для розвитку цього компонента.

Високі показники за шкалою контролю (Control) відображають переконаність особистості у власній спроможності впливати на перебіг подій. Ця установка базується на вірі в те, що активні зусилля здатні змінити кінцевий результат, навіть якщо цей вплив є обмеженим, ауспіх — не безумовним. Напротивагу цьому, низький рівень контролю породжує стан вивченої безпорадності. Особистість із розвиненим компонентом контролю відчуває себе суб'єктом власного життя, який самостійно визначає напрямки своєї діяльностіта життєвий шлях.

Високий рівень прийняття ризику (Challenge) відображає переконаність особистості в тому, що будь-який життєвий досвід є цінним ресурсом для розвитку. Людина з такою установкою сприймає події — незалежно від їхньої модальності (позитивної чи негативної) — як джерело нових знань та особистісного зростання. Готовність діяти за відсутності гарантованого успіху поєднується з усвідомленням того, що орієнтація лише на комфорт і безпеку обмежує потенціал людини. В основі цього компонента лежить ідея безперервного самовдосконалення через активне осмислення та інтеграцію набутого досвіду.