

**Олена Чиханцова**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ**

**Монографія**

**Київ  
2021**

УДК 159.923.2(043.5)

Ч

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
(Протокол № ... від ... р.).*

**Рецензенти:**

- Наталія Пророк** – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка;
- Олександр Шамич** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури;
- Галина Дубчак** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна».

**Чиханцова О.**

- Ч Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія.  
– К. : Талком, 2021 р. – 319 с.

**ISBN**

У монографії «Психологічні основи життєстійкості особистості» викладено основні теоретико-методологічні підходи до проблеми становлення життєстійкості особистості. Представлено модель життєстійкості особистості та методичне забезпечення її діагностики. Викладено, визначену в процесі емпіричних досліджень, структуру життєстійкості особистості, чинники та предиктори її розвитку як холістичного феномена. Отримані результати покладено в основу авторської програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості.

Монографія може становити інтерес для науковців, які займаються проблемою життєстійкості, викладачів, практичних психологів та аспірантів.

**УДК 159. 923.2(043.5)**

© Чиханцова О. 2021

ISBN

# ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	5
------------------------	---

## **РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

1.1. Теоретичні передумови дослідження феномена життєстійкості особистості .....	8
1.2. Життєстійкість як феномен самодетермінації особистості .....	29
1.3. Взаємозв'язок життєстійкості з індивідуальними властивостями особистості .....	36
1.4. Вікові та соціально-економічні особливості життєстійкості особистості .....	45
1.5. Психологічна природа життєстійкості особистості та умови її формування .....	55

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

2.1. Постановка проблеми, принципи та процедура дослідження .....	64
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних .....	66
2.2.1. Кількісний та якісний склад вибірки .....	68
2.2.2. Психологічна характеристика досліджуваних .....	73
2.3. Методичний апарат дослідження життєстійкості особистості .....	75
2.3.1. Діагностика ціннісно-сміслових компонентів життєстійкості особистості .....	79
2.3.2. Діагностика особистісних компонентів життєстійкості особистості .....	84
2.3.3. Діагностика позитивних пріоритетів особистості (життєстійкості, щастя, задоволеності життям, якості життя, психологічного благополуччя) .....	91
2.3.4. Розроблення та апробація опитувальника вивчення якості життя особистості .....	105

## **РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

3.1. Специфіка прояву компонентів життєстійкості особистості .....	116
3.2. Взаємозв'язок особистісних параметрів із життєстійкістю особистості .....	125
3.3. Вікові та соціокультурні чинники життєстійкості особистості .....	143

## **РОЗДІЛ IV. СИСТЕМОГЕНЕЗ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

4.1. Системні передумови вивчення життєстійкості особистості .....	163
4.2. Життєстійкість особистості як феномен самодетермінації .....	176
4.3. Життєстійкість особистості як синергетичний феномен .....	185
4.4. Предиктори життєстійкості особистості .....	195

## **РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

5.1. Особистісні ресурси розвитку життєстійкості особистості .....	212
5.2. Комплексна програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості .....	219
5.3. Результати впровадження комплексної програми життєстійкості .....	261
<b>Післямова</b> .....	273
Список використаних джерел .....	275
Додатки .....	308

## ПЕРЕДМОВА

Зміни сучасного суспільства докорінно вплинули на соціальну сферу життя людини. Диференціація населення, яка зростає швидкими темпами, безробіття, поява вимушених переселенців, несприятливі екологічні умови та складна демографічна ситуація - це реалії сьогодення. Такі умови часто називають складними, вони стимулюють розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки й захищеності особистості. Актуальність проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях ще більше зростає внаслідок процесів глобалізації, інформатизації і прискорення ритму життя сучасної людини та посилюється останнім часом через пандемію коронавірусної хвороби. Виникає нове суспільство, яке ставить людину в ситуацію розвитку, де відповідальність за її життя значною мірою покладається на неї саму. Щоб пристосуватися до мінливих умов, успішно реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток таких особистісних якостей, які б дали змогу ефективно адаптуватися до дійсності, зберегти ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення, зростати внутрішньо та самореалізовуватись.

В успішному протистоянні стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості. Життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис. Крім того, у стресових умовах вона слугує збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш стресових і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання стресу.

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенціальна психологія. На думку екзистенціальних психологів та філософів (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер), усі події в нашому житті є результатом ухвалення рішень, незалежно від того, значущі вони чи незначні, усвідомлені чи неусвідомлені. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

У пострадянській та, зокрема, українській психології розроблення цієї проблеми пов'язане з дослідженнями опанування складних ситуацій та психологічної стійкості особистості (О. Бацилева, Г. Дубчак, О. Кокун, В. Крайнюк, Л. Куликов, О. Лібін, О. Лібіна, А. Фомінова, О. Шамич та ін.), знаходження смислу життя та життєтворчості (Д. Леонтьєв, Ю. Швалб, С. Рудницька, М. Смульсон, Т. Титаренко, Н. Чепелева), із проблемою самореалізації та саморегуляції активності особистості (О. Бондаренко, О. Бондарчук, М. Боришевський, Л. Карамушка, Л. Коростильова, С. Максименко, В. Моляко, В. Моросанова, В. Москаленко, О. Осницький, Н. Пророк, Л. Сердюк), здатності до адаптації (Ф. Березин, О. Литвиненко, А. Маклаков).

Аналіз досліджень, присвячених вивченню феномена життєстійкості особистості, засвідчує, що її розглядають у контексті проблеми подолання стресу та адаптації-деадаптації, соціальної тривожності у нових ситуаціях, впливу очікування результату на психологічне благополуччя та психічне здоров'я. Одним із критеріїв життєстійкості розглядається якість життя особистості, яка суттєво не погіршується під час її пристосування до труднощів і соціальних змін.

Одним із основних наукових підходів до вивчення зазначеної проблеми є теорія особистості С. Мадді, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості. Ця теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для ситуації рівнями активації або напруги психіки людини. Поняття життєстійкості, введене С. Кобейса і С. Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу та співжиття з ним. Життєстійкість, за С. Мадді, - це особлива структура установок і навичок, що дає змогу перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та включає три компоненти (залученість, контроль, виклик).

У нашому дослідженні значна увага зосереджена на розгляді життєстійкості як цілісного психологічного феномена, що охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Ми розглядаємо життєстійкість як цілісне особистісне утворення, що поєднує значущі для особистості цілі та

цінності, прагнення до автономії, позитивне самоствавлення, самоприйняття, включеність в значущу діяльність, позитивні взаємини з оточуючими, зрілі форми самоконтролю та саморегуляції, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. Як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного й психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансдаптації, пов'язаної із самодетермінацією та самореалізацією особистості.

# Розділ I

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Теоретичні передумови дослідження феномена життєстійкості особистості

До життєвих подій можна віднести випадки, які перетворюють течію життя, вносячи в неї несподівані зміни. До таких обставин належать впливи навколишнього середовища, без яких не обходиться практично жодне життя, трансформації у мікросередовищі, критичні випадки, неоднозначні за своїми наслідками. Зовнішні події окреслюють своє значення відповідно до того, буде людина потерпілою чи стане борцем, стверджуючи власну індивідуальність, оскільки позиція людини щодо подій, які впливають на її життя, є усвідомленою й відповідальною активністю, суб'єктивним ставленням до виклику, проявом життєстійкості (Титаренко, 2013).

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, де на передньому плані постали проблеми задоволеності та якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, своєю працею та сім'єю. Значна увага таких досліджень зосереджується на вивченні ключових передумов, що дають змогу підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

В ефективному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє її життєстійкість (Bartone, 2007; Kobasa, 1979; Maddi, 1998; Maddi, Khoshaba, Harvey, Fazel, 2010; 2011; Shepperd & Kashani, 1991; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життєстійкість стримує розвиток різних психічних захворювань і знижує ефективність діяльності, оскільки сприяє оцінюванню життєвих подій як менш напружених.



Передумовою для формулювання поняття «життєстійкість» є надбання екзистенціальних психологів і філософів. На їхню (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер) думку, всі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значущі вони чи незначущі, усвідомлені чи неусвідомлені. Тобто, висловлюючись науковою термінологією, життєстійкість є екзистенціальною мужністю (Maddi, 2004). Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Поняття життєстійкості як психологічного феномена почали розглядати порівняно нещодавно. На початку 80-х років ХХ століття термін «hardiness» увели в понятійний апарат психологічної науки американські психологи Сьюзен Кобейса і Сальватор Мадді (1979). Д. Леонт'єв (2006) запропонував позначати це поняття російською мовою як життєстійкість. Досі у психологічній науці немає єдиного бачення його сутності, оскільки значення цього поняття схоже з різними термінами, які в різний час запроваджуються в понятійний апарат психологічної науки й філософії: «життєздатність» (Б. Анан'єв), «мужність творити» (Р. Мей), «мужність бути» (Тілліх, 2012), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «трансценденція» (С. Рубінштейн), «зрілість» (Б. Анан'єв, С. Рубінштейн, Г. Олпорт), «особистісний потенціал» (Д. Леонт'єв, 2002), «ресурс» (В. Зінченко), «інтегральна психологічна особливість» (С. Богомаз).

Дехто з науковців визначає життєстійкість як особистісні чинники, які допомагають зменшити вплив негативних наслідків стресу. Учені у своїх працях підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності у стресогенних умовах (Bartone, 1995; 2007; Khoshaba & Maddi, 1999; Kobasa, 1979; Maddi, 2004; 2013).

Учені Д. Леонт'єв та О. Рассказова, цитуючи С. Мадді, підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я й оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах (Леонт'єв, Рассказова, 2006).

На думку багатьох науковців, показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін (Титаренко, Ларина, 2009; Evan, Pellizzari, Culbert, Metzen, 1993); психологічне благополуччя (Шевеленкова, Фесенко, 2005; Ryff, 1995); психічне

здоров'я (Florian, Mikulincer, Taubman, 1995); пристосування до змін (Rush, Schoael, Barnard, 1995).

Ще одне поняття, що співвідноситься із життєстійкістю, це особистісний адаптаційний потенціал (Маклаков, 2001). Учений розглядає адаптацію не тільки як процес, але і як саморегуляційну систему, яка здатна пристосуватися до змінних зовнішніх умов. Що вищі адаптаційні можливості, то вища вірогідність того, що організм людини збереже нормальну життєздатність і високу ефективність діяльності (Маклаков, 2001).

Ми погоджуємося з думкою науковців, що життєстійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії із життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції (Джидарьян, 2009). До того ж особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності.

Розроблення проблеми життєстійкості у сучасній українській та пострадянській психології пов'язане з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібін, О. Лібіна, Т. Титаренко, А. Фомінова), знаходження смислу життя (Н. Чепелева, М. Смульсон), із проблемою життєтворчості (Д. Леонтьєв), особистісно ситуативної взаємодії (О. Коржова), самореалізації особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності особистості (М. Боришевський, О. Кокун, С. Максименко, О. Осницький, В. Моросанова), здатності до адаптації (Маклаков, 2001), психологічної стійкості (Куликов, 2004), інтегральної здатності (Александрова, 2005).

На думку А. Фомінової (2012), обсяг поняття «життєстійкість» складають: психологічний феномен, ресурс, особистісна властивість, інтегральна здатність, риса особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення. Дослідниця визначає життєстійкість як складне психологічне утворення, що може бути розглянуте з точки зору

індивідуальності людини. Зазначені властивості включають значущі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного й особистісно-сміслового рівнів психіки людини, які проявляються у певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій.

Слід зауважити, що життєстійкість Д. Леонт'єв (2002) розглядає як можливість людини витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності та як особливу структуру установок і навичок, що дають змогу перетворити зміни на можливості. Можна сказати, що це ніби своєрідна операціоналізація запровадженого П. Тілліхом (2012) поняття «мужність бути». Зокрема С. Книжникова (2009) вважає, що життєстійкість особистості – це інтегральна характеристика особистості, що дає змогу протистояти негативним проявам навколишнього середовища, яке детермінує характер особистісної реакції на стресові та фруструючі обставини.

Отже, поняття життєстійкість перетинається із вищенаведеними поняттями, проте, на нашу думку, воно означає окремо значущий феномен психіки людини, який розвивається за певними закономірностями, є багатоконтактним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини у ситуаціях життєвої напруги.

Деякі науковці (M. Rush, W. Schoael, S. Barnard, F. Rhodewalt, S. Agustsdottir, La Greca, C. Huang) розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-деадаптації у суспільстві. Зокрема M. Scheier та Ch. Carver (1987) займалися вивченням впливу очікування результату на фізичне благополуччя людини, а V. Florian, M. Mikulincer і O. Taubman (1995) - на психічне здоров'я. Було також встановлено зв'язок між компонентами життєстійкості та фізичними й психологічними симптомами особистості та доведено, що компоненти стійкості взаємодіють зі стресом у прогнозуванні результатів здоров'я (Shepperd, Kashani, 1991). Учені Г. Лік та Д. Вільямс (1989) виявили взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя і психологічною якістю життєстійкості. На думку С. Кобейса, стійкість складається із трьох компонентів: відданість собі та роботі, відчуття особистого контролю та сприйняття, що змінюється викликом. Отже, дослідниця трактує життєстійкість як можливість для зростання (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Аналізуючи дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців, ми можемо констатувати, що життєстійкість пов'язана із різними структурами психіки людини як на рівні функціонування психофізіологічних процесів, так і на рівні роботи психологічних процесів та проявів особистісних утворень. Отже, схвалену іншими науковцями структуру життєстійкості С. Мадді утворюють такі компоненти, як контроль, залученість та виклик (Maddi, 1982; 1994; 2004).

Варто зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значущі для особистості цілі та цінності, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Причому розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та подій життя.

Життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного й психологічного здоров'я, а також із оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Це здатність людини долати труднощі й перешкоди, виходячи із них більш сильною та досвідченою (Александрова, 2005; Леонт'єв, Рассказова, 2006; Фоминова, 2012; Barton, 1995; Klag, Bradley, 2004; Kobasa, 1982; Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey, 2002; Smith, Gray, 2009 та ін.).

Отже, аналізуючи праці із зазначеної проблематики, можна виділити характеристики, притаманні життєстійкості особистості (Борисенко, Матерова, Ховалкіна, Шамардіна, 2014):

- високий рівень розвиненості вольових якостей (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982);
- оптимальна смислова регуляція (Леонт'єв, 2003; Frankl, 2006; Maddi, 1998a; Васильєва, & Правдіна, 2002);
- розвинена соціальна компетентність; норма розвитку когнітивних структур; повноцінність орієнтування у реальній ситуації (Maddi, & Khoshaba, 1994; Васильєва, & Правдіна, 2002);
- адекватна самооцінка (Maddi, 1987);
- самостійність (Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010);
- стійкість до фрустрації (Мадді, 2002; Маклаков, 2001).

## *Фундаментальність феномена життєстійкості у психології*

Проблема життєстійкості як механізму особистісного розвитку цікавила людство в усі часи, тільки була представлена іншими термінами, але близькими за значенням. Як засвідчив аналіз досліджень, досі немає єдиного розуміння сутності поняття «життєстійкість». Крім того, цей феномен у науковій літературі часто замінюють різними термінами, такими як «життєздатність», «життєтворчість», «інтегральна здатність», «вкоріненість у буття», «зрілість», «мужність бути», «адаптаційний потенціал» тощо (Александрова, 2005; Ананьев, 2001; Леонтьев, Рассказова, 2006; Маклаков, 2001; Тиллих, 1995).

Відлуння цього феномена простежуються в такому античному філософському напрямі, як стоїцизм. Філософи З. Сенека та М. Аврелій обґрунтовували розумну природу людини й необхідність стоїчного ставлення до подій, які відбуваються й не підвладні волі людини. Важливим моментом їхньої концепції було те, що важкі життєві ситуації не можуть нашкодити людині проти її волі, тому що важлива не сама ситуація, а емоційне реагування на неї. Філософи закликали відповідати на події розумом, а не емоціями (Мадді, 2005).

У психологічній науці вивчення питань щодо можливості людини розвивати психологічні здібності у складних ситуаціях і тим самим особисто розвиватись у найбільш несприятливих умовах життя безпосередньо пов'язане із вивченням стресостійкості, суб'єктності, життєвих світів особистості. Поняття життєстійкості, запроваджене Сьюзен Кобейса й Салваторе Мадді (1979), знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології і прикладної сфери психології стресу та співжиття із ним. Термін «hardiness», уведений С. Мадді та С. Кобейса, у перекладі з англійської означає «фортеця, витривалість», і саме його Д. Леонтьев запропонував використовувати як «життєстійкість» (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Учення С. Мадді про життєстійкість узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості (Maddi, Propst, Feldinger, 1965). Ця теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для певної ситуації рівнями активації або напруження психіки людини, а також підкреслює важливість інформації та

емоційного досвіду, отриманого людиною внаслідок взаємодії з навколишнім світом.

Останнім часом стали актуальними дослідження феномена життєстійкості, його зв'язку з іншими особистісними якостями, способами використання компонентів життєстійкості в різних важких життєвих ситуаціях, пов'язаних із впливом стресових факторів. Актуальна також концепція соціально-психологічного благополуччя, що є основою особистого щастя та має тісний зв'язок із життєстійкістю, яка представлена в зарубіжному напрямі як «позитивна психологія» К. Петерсоном (Peterson, 2007; 2013; Peterson, Park, Sweeney 2008), М. Селігманом, М. Чиксентмігаї (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Важливо зазначити, що під час вивчення психологічних процесів протистояння людини стресу, способів подолання екстремальних ситуацій, здатності до особистісного розвитку у скрутних життєвих обставинах використовуються різні поняття. Усі вони споріднені із поняттям «життєстійкість» і насамперед відображають наявні внутрішні можливості людини, якими вона може скористатися в різних життєвих ситуаціях.

Розглянемо деякі з них, тому що досить часто через ці поняття конкретизується прояв людиною життєстійкості. Життєстійкість особистості дехто з дослідників розглядає як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору (Maddi, 1994), як особистісний ресурс (Рассказова, 2005), а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Леонтьев, 2002).

Так, С. Богомаз та Д. Баланьов (2009) вважають, що життєстійкість особистості є необхідним ресурсом, на який людина може розраховувати протягом вибору свого майбутнього, що забезпечує отримання нового досвіду й створює певний потенціал та перспективу для особистісного розвитку. Життєстійка особистість навчається бачити в постійних змінах щодаля нові й нові можливості та шляхи вирішення життєвих завдань, що також сприяє розкриттю її творчого потенціалу та відчуттю власного прогресу. Також науковці вважають життєстійкість компонентом інноваційного потенціалу людини (Богомаз, Баланьов, 2009).

Життєстійкість розглядають також як специфічну особистісну рису, що означає ефективне подолання й досягнення особистістю гарних життєвих результатів (Байер, 2012); результат соціальних та біологічних факторів розвитку, але з більшою перевагою біологічних детермінант, які виявляються під дією соціального оточення (Логінова, 2009). Зокрема Л. Куликов (2004), описуючи життєстійкість, на передній план виводить три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність, врівноваженість, відповідність та опірність (резистентність). На думку Л. Куликова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції (Куликов, 2004).

Деякі вчені розглядають взаємозв'язок життєстійкості та стресу (Clarke, 1995; Huang, 1995). Особливості життєстійкості є ресурсами протистояння стресу. Вони містять контроль, виклик, включеність і довіру. Люди з високим ступенем виразності життєстійкості мають підвищену здатність залишатися здоровими і сприймати життєві зміни шляхом когнітивного оцінювання як позитивні та такі, що містять виклик. Життєстійкість полегшує адаптацію до різних життєвих умов. Поняття життєстійкості, на думку автора, потрібно зробити складовою частиною теорії стресу. Якість життєстійкості (самовідчуття, що містить почуття включеності, контролю, виклику й довіри), згідно з Д. Евансом (2018), є складовою частиною відчуття повноти та якості життя.

Спорідненою категорією для життєстійкості є поняття «життєздатність», запроваджене в науковий обіг Б. Ананьєвим (Ананьєв, 2001). Але життєздатність як поняття, що відображає певний якісний стан суб'єкта, також практично не розроблене в науці, хоча в аспекті соціальної філософії, соціології, психології є поняття «життєві сили людини», «енергетичний потенціал», «ресурси» і т. ін., що розкривають її особистісні можливості й соціальні зв'язки в основоположних сферах життєдіяльності. Сам Б. Ананьєв довів, що як у максимально сприятливих для виходу людини на високі для неї досягнення ситуаціях, так і в ситуаціях екстремальних, які перешкоджають таким досягненням, людина виявляє не одну якусь властивість, а цілий комплекс властивостей, зокрема й життєздатність. Але і в тому, і в іншому випадку структуруватимуться вони по-різному, зміниться роль одних із них щодо інших, по-новому складуться відносини домінування й

підпорядкування, в іншому контексті проявиться виразність кожної якості у структурі. Наприклад, Б. Ананьєв (2001) поняття «життєздатність» і «життєстійкість» ставить поруч: «Постійне тренування інтелектуальних функцій забезпечує найголовніший фактор збереження життєстійкості та життєздатності, загального довголіття людини», маючи на увазі за цими поняттями загальну працездатність людини протягом життя. Крім того, Б. Ананьєв підкреслює значущість соціальних відносин, соціальної підтримки (за С. Мадді). «Почуття захищеності в колективі підвищує витривалість людини до важких випробувань і зберігає життєздатність у найбільш критичних обставинах» (Ананьєв, 2001).

На думку І. Ільїнського, життєздатність є прагненням людини вижити, не деградуючи у складних умовах соціального й культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувані смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе і свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище та роблячи його більш сприятливим для життя. Життєздатна особистість вміє самостійно вирішувати проблеми, які ставить життя (Ільїнський, & Бабочкин, 1995).

Близьким до понять «життєздатність», «життєстійкість» є поняття «життєтворчість», представлене в працях Л. Сохань, & І. Степаненко (2012), Д. Леонтьєва (2002; 2005), Л. Шрагіної (2015).

Слід зазначити, що життєтворчість, за Д. Леонтьєвим (2005), це розширення світу, розширення життєвих відносин, що відбуваються у процесі природного розвитку особистості. Життєтворчість вершиться під час релігійного звернення або залучення, тому що розширюються контексти осмислення світу, людина починає сприймати все під кутом більш глобальних речей, під кутом вічності, під кутом деяких моральних цінностей, відбувається певний рух у напрямі розширення світу». Життєтворчість визначається як особистісно орієнтована практика розвитку та корекції відносин зі світом (Леонтьєв, 2002).

Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених зазначеній тематиці, засвідчив, що життєстійкість зазвичай розглядають як загальний показник психічного здоров'я людини. Спочатку життєстійкість досліджували в рамках вивчення способів подолання труднощів (Д. Вібе, Д. Вільямс, В. Флоріан,



М. Мікулінчер і О. Таубман і ін.). Досить часто «життєстійкість» розглядають у контексті проблем адаптації та дезадаптації у суспільстві, а також у зв'язку з фізичним, психічним і соціальним здоров'ям людини.

Досить багато праць, присвячених життєстійкості, було видано в самому інституті життєстійкості С. Мадді. У результаті було виділено шість основних чинників, які могли б допомогти пом'якшити результати впливу негативних ситуацій на людину. Вони такі: адаптація в дитячому віці, життєстійкість особистості, підготовленість до стресів, розчленовування стресів, соціальна підтримка і навколишнє середовище (Maddi, 1998).

*Теорія С. Мадді як передумова виникнення поняття  
«життєстійкості»*

Феномен життєстійкості – цілісне особистісне утворення, обумовлене комплексом параметрів особистості, що взаємодіють між собою і розвиваються у процесі життя людини. Феномен (грец. φαίνόμενον – є, має місце, явище) – поняття, що означає явище, дане нам у досвіді. Людина проявляє стійкість у певних ситуаціях незалежно від знань і розумінь цієї даності особистості.

Уперше феномен «життєстійкість» запровадили в науковий обіг в американській психології С. Мадді та С. Кобейса. За С. Мадді, «життєстійкість» це особлива структура установок і навичок, що дає змогу перетворити зміни на можливості й відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій (Maddi, 1982).

Американський психолог С. Мадді, учень Г. Олпорта і Г. Мюррея, розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. Ще в 1975 р. С. Мадді (1987) із командою науковців розпочав дослідження менеджерів середнього та вищого рангів в Іллінойській телефонній компанії, щоб перевірити гіпотезу про те, що якість життєстійкої особистості дає змогу успішно впоратися зі складними ситуаціями й зберігати при цьому здоров'я. Учені щороку відстежували всі перенесені досліджуваними складні життєві ситуації за цей час. Здоров'я досліджуваних ретельно обстежували. У результаті виявилось, що у більш життєздатних досліджуваних було в декілька разів менше

емоційних порушень порівняно з тими, в кого життєстійкість була на нижчому рівні. Можна було б припустити, що основне значення у формуванні зазначеної риси повинні мати добра генетика і вдала конституція, однак існує інша думка: так, деякі дослідники заявляють, що якість «hardy» має найвищі значення саме при «слабкості конституційних сил» (Maddi, 1987). Виявилося, що впродовж дослідного періоду компанія змінювала форму правління з федерального регулювання на конкурентну основу. Це абсолютно поміняло принцип роботи компанії. Її співробітники були розгублені, не розуміли, що відбувається, не знали, що потрібно робити, в компанії панували невизначеність, сильний стрес.

Досліджуючи протягом чотирьох років менеджерів компанії у різних медичних і психологічних аспектах, С. Мадді виявив, що дві третини досліджуваних у ситуації різких змін підтверджували концепцію стресу Г. Сельє (Selye, 1956): їхнє здоров'я погіршувалося, показники успішності роботи значно знижувалися, стосунки із близькими також погіршувалися. Було зафіксовано випадки підвищеного артеріального тиску, мігрені, раку, депресій, розлучень, прогулів, агресії, спроб суїциду. Але з третиною вибірки все було інакше. Ці досліджувані, навпаки, під впливом тривалої невизначеної стресової ситуації почувалися дуже добре. Вони почувалися здоровішими, зміцнювали стосунки з близькими, а на роботі висували цінні ідеї, працювали краще, ефективніше.

Було встановлено відмінності між працівниками, а людей, які досягли успіху, названо життєстійкими, а неуспішних - нежиттєстійкими. Зі свого боку, відмінності зумовлювалися наявністю або відсутністю трьох установок (контроль, залученість, виклик) щодо стресових ситуацій, особливим ставленням до оточення і застосуванням особливого трансформаційного копіngu.

Отже, лонгітюдні дослідження особистісних особливостей службовців компанії, які в умовах постійно діючого стресу не тільки не покинули компанію, але й поліпшили свою професійну діяльність, привели до виявлення у цих службовців структури установок і умінь, які сприяють перетворенню ситуації стресу на ситуацію прояву своїх можливостей (Мадді, 1987).

Учення С. Мадді про життєстійкість узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості (теорія активації С. Мадді, Д. Фіске). Ця

теорія описує узгодженість або неузгодженість між звичним і реально необхідним для певної ситуації рівнями активації або напруженості психіки людини (Фомінова, 2012). Поняття активації при цьому позначає рівень енергійності, який містить як психологічний, так і нейропсихологічний компонент. Ця теорія підкреслює важливість інформації та емоційного досвіду, отриманого людиною в результаті взаємодії із навколишнім світом.

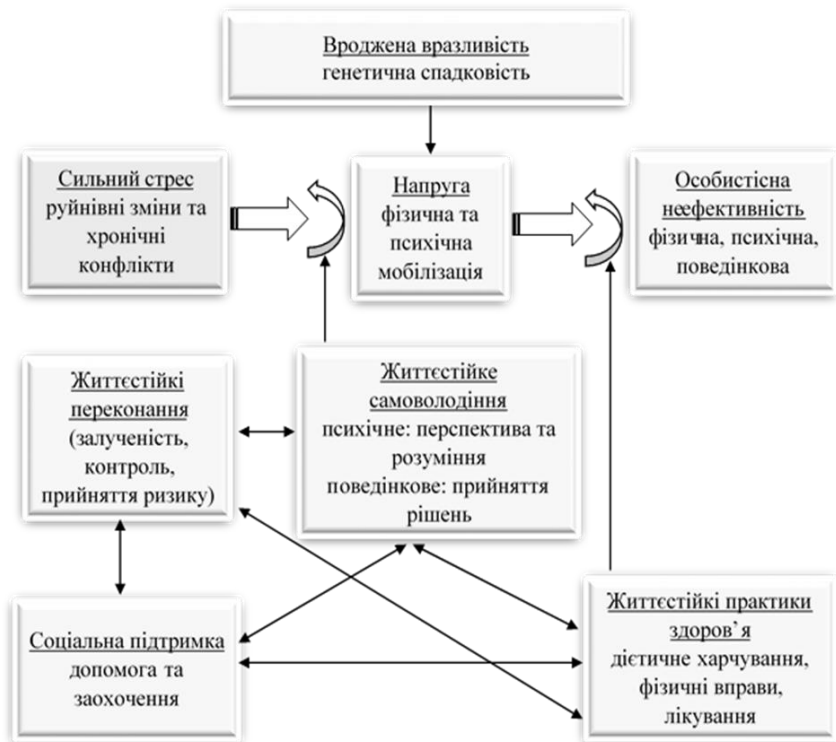
Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба продемонстрували, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і містить три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику (Khoshaba, & Maddi, 1999, с. 98). Залученість визначається як «переконаність, що участь у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось цікаве для особистості». Контроль є переконаністю в тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований. Виклик – це переконаність людини, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримані з позитивного або негативного досвіду.

Отже, С. Мадді не тільки починає оперувати новим поняттям, а й розробляє модель життєстійкості. У рамках цієї моделі життєстійкість розглядається як «переконання людини, які дають їй змогу залишатися активною й перешкоджають негативним наслідкам стресу» (Леонт'єв, Рассказова, 2011, с. 178). Практичне значення моделі С. Мадді (2013) (див. рис. 1.1) полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити й змінити, щоб підтримати своє фізичне, психічне й соціальне здоров'я (Maddi, 2013). Інакше кажучи, життєстійкість у концепції С. Мадді – це те, що надає людському життю цінності й сенсу в будь-яких обставинах.

Як показано на рисунку 1.1, життєстійкість становить ядро системи, яка зменшує наслідки складних життєвих подій і допомагає зберегти здоров'я.

Ця система знижує ризик погіршення здоров'я, викликаного стресом і напругою, двома способами. Перший спосіб дає змогу знизити напругу (синдром «атака або втеча»), коли вона вже викликана стресорами. Йдеться про здоровий спосіб життя: фізичні

вправи, правильне харчування, рефлексивні вправи на розслаблення і навіть ліки, що імітують ефекти перелічених вище практик, здатні знижувати напругу, регулювати настрій і обмін речовин (Maddi, Kobasa, 1984).



**Рис. 1.1.** Модель життєстійкості за С. Мадді (1998)

Інший шлях до зменшення ризику втрати здоров'я – оволодіння руйнівними змінами і хронічними конфліктами у такий спосіб, щоб, перетворивши їх, знизити ступінь їхньої стресогенності. Зниження стресових обставин веде до ослаблення реакції на стрес, що, своєю чергою, зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям. Переорієнтація свідомості й осмислення причин допомагають побачити ситуацію не в такому жахливому світлі, оскільки виникає бачення шляхів до її подолання. Переорієнтація дій пов'язана із реалізацією плану, який дає змогу

включити стресогенні обставини в більш загальний життєвий контекст.

Більшості людей нелегко постійно піклуватися про своє здоров'я і займатися переосмисленням життєвих подій, оскільки для цього необхідно прийняти на себе відповідальність за своє життя, потрібно досить багато сил і наполегливості. Як показують двоспрямовані стрілки на рисунку, чинники, що протистоять стресу, формують систему, яка захищає від надмірної тривоги й погіршення здоров'я. Турбота про здоров'я, а також соціальна підтримка здатні підвищити життєстійкість. Але саме життєстійкість формує мотивацію, необхідну для того, щоб піклуватися про своє здоров'я, застосовувати ефективні способи оволодіння собою і включатися в соціальну взаємодію.

Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, С. Мадді запропонував чіткий її конструкт, що складається із трьох компонентів (Maddi, 1982). Зупинимось більш детально цих компонентах, або життєстійких переконаннях. Перший компонент життєстійкості – залученість, є важливою характеристикою ставлення людини до себе, навколишнього світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили; дає змогу відчувати себе значущою і досить цінною, щоб повністю включитись у розв'язання життєвих завдань, не звертаючи уваги на наявність негативних чинників і змін. Людина із розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це продукування себе у зовнішній світ. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, коли людина відчуває, що вона «поза» життям. Другий компонент життєстійкості – контроль. Контроль за обставинами активує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, на противагу впаданню у стан безпорадності й пасивності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність. Третя складова життєстійкості – виклик – допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає у сприйнятті особистістю життєвих подій і проблем як виклику й випробування особисто для себе. В основі виклику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання. Ці три компоненти утворюють загальну життєстійкість (Kobasa, 1979; Maddi, 1982; Кузікова, 2012; Леонтьев, & Рассказова, 2006;

Маннапова, 2012;). Отже, життєстійкість містить три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, виклик.

Аналізуючи зарубіжні праці, ми помітили, що компонент залученості перегукується із поняттям «поток» в концепції М. Чиксентмігаї (2018), яке є цілісним відчуттям, коли люди повністю віддаються своїй діяльності. Це радісне відчуття активності, коли людина повністю розчиняється в діяльності, якою займається, коли її увага цілком зосереджена на занятті й змушує забути про власне «Я». Стан потоку виникає під час виконання досить важких завдань і необхідності високого рівня майстерності, ясності мети. Потік, на думку М. Селігмана (2020), є станом психологічного зростання, що характеризується накопиченням психологічних ресурсів. Із аналізу праць М. Чиксентмігаї (2018), люди, які часто відчують стан потоку, як правило, мають хобі, займаються спортом, багато часу віддають навчанню, мають вищу самооцінку й міру захопленості, частіше вступають до вищих навчальних закладів, встановлюють глибші соціальні контакти й досягають більшого успіху в житті. Такі люди менше схильні до депресії (Селігман, 2006). Можна припустити, що стан потоку є одним із феноменологічних проявів залученості. Залученість пов'язана з упевненістю в собі та у великодушності світу. Як зазначає Л. Александрова (2004), залученість є важливою особливістю уявлень про себе, навколишнього світу й характеру взаємодій між ними, яка сприяє самореалізації, лідерству, здоровому способу життя й адекватній поведінці. Залученість дає змогу почуватися значущим і цінним та включатися у вирішення життєвих завдань навіть у разі наявності стресогенних чинників і змін.

Компонент контроль відображає переконаність людини в наявності причинного зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями і результатами, подіями, відносинами тощо. Що сильніше виражений цей компонент, то більше людина впевнена в ефективності своєї активної позиції. Що слабше виражений цей компонент життєстійкості, то менше людина вірить у те, що її дії мають смисл, і відчуває безрезультатність власних спроб вплинути на хід подій. Очевидно, що подібне переконання, яке людина демонструє як стійке, взаємопов'язане із симптомокомплексом особистісних особливостей, який визначається як особистісна безпорадність. На думку М. Селігмана (2020), основоположника

теорії вивченої безпорадності, є люди, які більше схильні до депресії й тривоги, ніж інші. Для деяких щасливчиків відчуття безпорадності та стан депресії настануть лише після повторюваних страждань і труднощів. Для інших найменша невдача дасть початок депресії. Для таких людей депресія більше, ніж стан, це - особистісна особливість. Компонент контролю у структурі життєстійкості узгоджується з аналогічними конструктами, які широко вивчає зарубіжна психологія.

На думку Е. Скіннер, у широкому смислі уявлення про контроль є наївними каузальними моделями, придуманими індивідами про те, як працює світ: про найбільш слухні причини бажаних і неприємних подій, про їхню власну роль в успіхах і невдачах, про відповідальність інших людей, інститутів і соціальних систем (Marchand, & Skinner, 2007). Дослідниця зазначає, що люди прагнуть до відчуття контролю, тому що вони мають вроджену потребу бути ефективними у взаємодії з оточенням. Відчуття контролю дає радість, тоді як втрата контролю може бути руйнівною (Гордеева, 2006).

Т. Гордеева звертає увагу на те, що відчуття контролю (або його відсутності) пов'язане із самооцінкою, особистісною адаптацією до складних життєвих ситуацій, депресією, тривогою, відчуженням, апатією, фобіями, станом здоров'я. При високому рівні контролю, тобто коли людина переконана в тому, що вона може вплинути на важливі для неї результати, вона концентрується на виконанні завдання, що знаходиться не просто в межах її можливостей, а й на межі цих можливостей; вона ініціює поведінку, докладає зусилля, ставить перед собою важкі цілі, не боїться нових, складних і незнайомих ситуацій (що в цілому відповідає поведінці самостійної особистості). У разі низького рівня контролю людина уникає труднощів, вважає за краще ставити легкодосяжні цілі, залишається пасивною, не вірячи в ефективність власних дій (що в цілому характеризує людину з особистісною безпорадністю). Е. Скіннер виділяє категорії, які характеризують джерело контролю: зусилля, здібності, впливові інші люди та удача (Marchand, & Skinner, 2007). Компонент контролю подібний також із категорією локусу контролю Дж. Роттера (Повякель, 2005). Як відомо, локус контролю - одна із характеристик, яка є предиктором виникнення безпорадності.

Третій компонент – виклик – дає змогу особистості залишатися відкритою до навколишнього світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, які дають змогу придбати новий досвід й отримати для себе певні уроки. Відповідно до уявлень С. Мадді, людина постійно здійснює вибір як у критичних ситуаціях, так і в повсякденних. Цей вибір поділяється на два види: вибір незмінності (вибір минулого) і вибір невідомості (вибір майбутнього). У першому випадку людина не бачить причин розуміти свій досвід як новий і робить «вибір на користь минулого». У такому разі вибір приносить із собою почуття провини, пов'язане із нереалізованими можливостями (Мандрикова, 2006). У другому випадку людина вважає, що отриманий нею досвід викликає необхідність нового способу дій, вона здійснює «вибір на користь майбутнього». У цьому варіанті вибір приносить із собою почуття тривоги, пов'язане з невизначеністю. За С. Мадді, обираючи майбутнє, людина обирає невідоме (Леонтьєв, 2003). Життєстійкість дає змогу успішно впоратися з тривогою, що є одним із наслідків свого власного вибору, якщо в ситуації екзистенціальної дилеми він був здійснений «на користь майбутнього».

Як зазначають Д. Леонтьєв та О. Мандрикова (2005), вибір минулого, пов'язаний з униканням усвідомлення, не може привести до успіху, тоді як вибір майбутнього, невідомості й тривоги створює певний потенціал і перспективу для розвитку особистості. Вибір невідомості розширює можливості знайти сенс, а вибір незмінності їх обмежує.

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки конструкт компонентів, але й п'ять основних механізмів, які дають змогу життєстійкості чинити своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості:

- життєстійкі переконання - оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю й прийняття виклику;
- створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої відкритість усього нового, готовність людини активно діяти в стресовій ситуації (використання людиною життєстійких копінг-стратегій);
- підсилення імунної реакції через психічну і фізичну мобілізацію;



- підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я;
- пошук ефективної соціальної підтримки, яка сприятиме процесу трансформації оволодіння собою, через розвиток навичок спілкування.

Отже, не тільки концептуальним, але й практично значущим є постулат С. Мадді про те, що в основі життєстійкості лежить не заперечення стресу як моделювання нереальної ситуації, а вміння визнати реальність стресової ситуації і мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на перевагу для себе.

На думку С. Мадді (2004), компоненти життєстійкості починають розвиватися з дитинства, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їхній розвиток вирішальним чином залежить від стосунків батьків із дитиною. Зокрема для розвитку компонента включеності принципово важливими є підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати завдання, які стають дедалі складнішими, сприяє розвитку компонента контролю. Для компонента виклик важливими є різноманітність вражень, мінливість та неоднорідність навколишнього середовища (Леонтьєв, 2006).

Зокрема, С. Мадді виявив, що на формування життєстійких переконань позитивно вплинули: відчуття призначення в житті, що його розвивають значущі дорослі, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих (Мадді, 2004).

Слід зазначити, що прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, насамперед у професійній діяльності. Це поняття знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології, психології здоров'я, прикладної сфери психології стресу й оволодіння ним. Слід підкреслити, що життєстійкість, за С. Мадді (2002), вдосконалюється трьома основними техніками: реконструкцією ситуацій, фокусуванням, компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Тут важливу роль відіграє увага. Задаються стресові ситуації, які мають бути вирішені. Реконструкція дає змогу зрозуміти, які помилки людина робить під час вирішення конфлікту, як потрібно діяти в тому чи тому випадку, які обставини трактуються як стресові. Під час відтворення стресових обставин людина може самостійно знайти рішення, побачити їх наслідки й найкращий варіант розвитку подій.

Фокусування. Ця техніка використовується у разі неможливості прямо трансформувати стресові обставини. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані й погано усвідомлювані емоційні реакції. Фокусування дозволяє знайти й виявити їх. За допомогою цієї техніки можна навчитися переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості, які відкрилися для особистої вигоди.

Компенсаторне самовдосконалення. Відбувається акцентування уваги на другій ситуації, якщо трансформація стресових обставин неможлива. Друга ситуація має бути пов'язана з першою. Вирішення цієї стресової ситуації стимулюватиме до того, щоб звернути увагу на те, що можна змінити.

Багато дослідників розглядає феномен життєстійкості у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям (Богомаз, & Балашов, 2009; Конюхова, & Конюхова, 2013; Купреєва, 2016; Леонтьев, 2002; Маннапова, 2012; Титаренко, Ларіна, 2009; Jamal, Zahra, Yaseen, & Nasreen, 2017; Judkins, 2001; Najmeh, 2020; Rydén, Karlsson, Sullivan, Torgerson, & Taft, 2003; Solcova, & Tomanek, 1994). Сам С. Мадді (2002; 2004) розглядає відкритий ним феномен набагато ширше, уводячи його в контекст соціальної екології, вважаючи, що ця якість є основою життєстійкості не тільки індивідуальної, а й організаційної. Розвиток особистісних установок, які він включає в поняття «життєстійкість», міг би стати основою для більш позитивного світовідчуття людини, підвищення якості життя, перетворення перешкод і стресів на джерело зростання і розвитку.

Отже, відповідно до теорії С. Мадді (1998; 2004), життєстійкість містить психологічну та діяльну сторону. Діяльна сторона означає дії, спрямовані на досягнення тої чи тої мети. Психологічна сторона припускає, що життєстійкість може

змінити характер відносин між людьми. Вони стають більш товариськими, відкритими, отримують можливість створювати здорові взаємини, здатні відчувати любов. У таких людей зростає інтерес до життя і до оточення. Вони відчують, що завжди можуть отримати підтримку від інших.

Проаналізувавши праці С. Мадді (1987), слід зазначити, що взаємозв'язків між оптимізмом і життєстійкістю виявлено не було. Однак дослідження засвідчили, що життєстійкість є більшою передумовою подолання складної ситуації, ніж оптимізм. Отже, життєстійкість є більш реалістичною властивістю, яка допомагає досить холоднокровно й точно аналізувати обставини, що склалися. На думку С. Мадді, життєстійкі особистості можуть перетворювати індивідуально-особистісну організацію на життєздатну.

Із позицій екзистенціальної психології та філософії, життєвий шлях кожної людини можна розглядати як продукт прийняття нею тих чи тих рішень - значущих або незначних, усвідомлених або неусвідомлених. За кожним рішенням стоїть проблема вибору: вибору майбутнього, яке приховує в собі невідоме, або вибору минулого - того, що відомо та зрозуміло. Людину, яка обирає майбутнє, охоплює онтологічна тривога. Щоб більше змін належить упровадити в свої уявлення і що сильніше потрібно коригувати власну поведінку, зупиняючи вибір на майбутньому, то вищою буде онтологічна тривога. У цій ситуації очевидна спроба людини уникнути невизначеності й діяти за звичною схемою, тобто зупинити вибір на минулому. Однак вибір минулого не може дати результату й задовольнити потреби, а, навпаки, збільшує відчуття безглуздості буття. Обираючи майбутнє, людина, незважаючи на тривогу, отримує можливість побачити нові перспективи й отримати безцінний досвід (Волобуєва, & Сережко, 2015).

У своїх працях С. Мадді досліджує також взаємозв'язок життєстійкості з релігійністю (Maddi, Brow, Khoshaba, & Vaitkus, 2006). Учений розглядає релігійність як подібну до життєстійкості змінну, в якій відповідальність за буття перекладається на надприродне. Вивчаючи питання про те, що найкраще може спрогнозувати у разі стресу можливий стан депресії та гніву - релігійність чи життєстійкість, С. Мадді встановлює кореляцію між релігійністю і шкалами залученості та контролю, зазначає відсутність зв'язку зі шкалою виклик Життєстійкість і релігійність,

на його думку, негативно пов'язані з депресією. С. Мадді також установив негативний зв'язок життєстійкості з усіма параметрами гніву (гнів усередині, спрямований назовні, гнів як риса особистості, як стан, загальні показники гніву). Особлива риса релігійності полягає в тому, що є істотний негативний зв'язок тільки із гнівом всередині. Незважаючи на те, що релігійність і життєстійкість є перешкодами на шляху виникнення депресії та гніву, життєстійкість найбільш точно, порівняно з релігійністю, здатна прогнозувати появу негативних психічних станів у ситуації дистресу.

Продовжуючи вивчати життєстійкість і релігійність, на думку С. Мадді, він дійшов до парадоксальних результатів: при низькому рівні життєстійкості люди з більш високим рівнем релігійності менше схильні до стану гніву й депресії. Такі результати американський психолог розглядає як можливу суперечливість між життєстійкістю та релігійністю: якщо життєстійкість на перше місце висуває індивідуальну боротьбу, то релігійність підкреслює пасивність і прийняття обставин життя (Maddi, Brow, Khoshaba, & Vaitkus, 2006).

Як зазначає С. Мадді, релігійність і життєстійкість, хоч і засновані на духовній природі й дають особистості відчуття опори, мають суттєві відмінності. У першому випадку джерелом духовності є віра в сакральне і перекладання на нього повноти відповідальності за життя, у другому - джерелом є зусилля особистості, її активні дії. Отже, згідно з С. Мадді, джерело духовності в одному випадку, це пасивна відповідальність людини перед «надприродним», а в іншому - активні особистісні зусилля (Maddi, Brow, Khoshaba, & Vaitkus, 2006). Головним світоглядним припущенням православного вчення є, з одного боку, відповідальність особистості, з іншого - безумовність свободи волі. Ці компоненти багато в чому визначають поведінку людини під час зіткнення з труднощами на життєвому шляху. Висновки дослідження С. Мадді доводять, що перекладання людиною відповідальності за результат діяльності на сферу надприродного, ймовірно, впливають із того, що велика частина досліджуваних ним людей були представниками католицизму й протестантизму.

Аналізуючи проблему життєстійкості та духовні установки православ'я, можна припустити, що релігійність формує власну систему установок і цінностей, що не може не впливати на

характер ставлення до життєвих труднощів. Ми припускаємо, що вплив релігійності на поведінку особистості в ситуації дистресу може бути різним і залежить від конфесійної належності досліджуваних. Таке припущення, безумовно, вимагає окремого емпіричного дослідження.

Безумовно, і в життєстійкість, і в релігійність органічно включена система переконань і цінностей, що належать до світогляду особистості. Світогляд як сукупність стійких ідей, принципів, оцінок і переконань визначає ставлення до буття й характеризує світогляд людини, її місце у світі, надає життєдіяльності осмисленості, упорядкованості та спрямованості. При такому підході можна припустити, що життєстійкість та релігійність є елементами різних типів світогляду й не перекривають одна одну повністю.

## **1.2. Життєстійкість як феномен самодетермінації особистості**

Дослідження, спрямовані на виявлення чинників, що стимулюють особистісні характеристики людини, сприяють знаходженню внутрішніх ресурсів, забезпечують їй автономність діяльності, що спрямовують її до саморозвитку та самореалізації, допомагають протидіяти негативному впливу середовища, яке оточує, мають важливе значення для сучасної психології. Це спричиняє необхідність вивчення психологічних основ життєстійкості як феномен самодетермінації особистості та її особистісної самореалізації.

В цьому контексті інтерес представляють дослідження науковців, які пов'язують самореалізацію з життєвим шляхом, життєвою перспективою особистості, активною життєвою позицією. Зокрема, дослідження Є. Головахи (2008) розкривають соціально-психологічний аспект самореалізації. Автор акцентує на значущості життєвої перспективи особистості, яку визначає як цілісну картину майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку програмованих й очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність й індивідуальний сенс свого життя (Головаха, 2008) та визначає її найважливішим чинником розвитку й самореалізації особистості.

Деякі дослідники акцентують на ролі активної життєвої позиції, здатності до критичного аналізу власного життєвого досвіду, усвідомленні та переосмисленні соціального досвіду як однієї з умов самореалізації особистості. Подібну думку висловлює Е. Галажинський, який вважає, що самореалізація є інтегративним чинником, з яким пов'язано розв'язання проблем життєвого самовизначення, вибору життєвого середовища, найадекватніших для самоздійснення та формування життєвих стратегій (Клочко, Галажинський, 1999). Відповідно до теорії психологічних систем, він пропонує вивчати самореалізацію в декількох площинах: індивідуальній, діяльній, продуктивній.

У працях С. Максименка самореалізація особистості визначається як розвиток готовності до саморозвитку, як прояв задатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісних властивостей. Досліджуючи професійну самореалізацію особистості, С. Максименко та В. Осьодло презентують розроблену структуру професійної самореалізації, у якій автори виокремлюють адаптаційно-репродуктивний, діяльній-творчий, суб'єктно-особистісний рівні. Серед особистісних детермінант професійної самореалізації суб'єкта науковці визначають усвідомленість, наявність гуманістичних установок, автономність, цілісність, відповідальність, стійкість, оптимізм, життєтворчість, схильність до ризику, розуміння себе, здатність до рефлексії тощо (Максименко, & Осьодло, 2010).

Як зазначають дослідники (Сердюк, & Шамич, 2017), саморозвиток не виключає зовнішньої детермінації, але її потрібно враховувати в системі з іншими детермінантами, тому найбільш адекватною методологічною основою досліджень самореалізації особистості є, звичайно, системний підхід, оскільки універсальною властивістю самоорганізованих систем будь-якої природи є самодетермінація як прояв системної детермінації. На думку Є. Хомської (1997), детермінізм визнається лише як суто внутрішній, духовний чинник розвитку особистості.

Класичною в цьому аспекті вважають теорію самодетермінації та особистісної автономії Е. Десі, Р. Райан (Deci, & Ryan, 1985; Field, & Hoffman, 1994). Праці цих учених відносять до позитивної психології, мета якої звернути увагу психологічної науки не так на

виправлення негативного, як на побудову позитивних складових психології людини (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Теорія самодетермінації спрямована на визначення чинників, які стимулюють вроджені ресурси людини, що визначають зростання, інтеграцію і здоров'я. Також самодетермінація спрямована на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку й ефективному функціонуванню індивідів. Е. Десі (Deci, & Ryan, 1985) вважає, що самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, і визначає її як основну вроджену схильність, яка веде організм до включення в поведінку, що приводить до розвитку умінь, гнучкої взаємодії із соціальним середовищем.

В останні роки зросла кількість досліджень, що ґрунтуються на основі теорії самодетермінації у контексті здоров'я, зокрема дослідження здоров'язбережувального середовища й поведінки. Результати цих досліджень засвідчили роль автономного саморегулювання й підтримання потреб у різних аспектах психічного та фізичного здоров'я людини (Сердюк, & Шамич, 2017; Kokun, Baranauskienė, Shamych, 2018).

Наукові розроблення проблеми самодетермінації ведуться також у межах таких споріднених напрямів, як екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Фромм, 1994; Франкл, 2020); теорія суб'єктності (Харре, 1983); теорія самоефективності (Бандура, 1997); теорія самоактуалізації (Маслоу, 1999); часової перспективи (Головаха, 1984; Нюттен, 2004); теорія «поток» (М. Чиксентмігаї, 2018) та інші. В українській психології проблемою самодетермінації особистості займалися й займаються С. Максименко, 2013; Л. Сердюк, 2012; 2018; Т. Титаренко, 2003; 2009; О. Шамич, 2020.

Потрібно зазначити, що основна ідея теорії самодетермінації вказує на наявність у людини здібностей і можливостей для здорового й повноцінного життя. Отже, важливим прикладним завданням, яке ця теорія вирішує, є визначення умов і чинників, що допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості, та пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти людині протистояти негативному впливу навколишнього середовища. Відповідно, життєстійкість як феномен самодетермінації особистості це її здатність обирати, мати вибір, нести відповідальність за результати вибору, на відміну від підкріплюваних реакцій, задоволення потягів і дій під впливом

інших сил, що також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Це поняття дає змогу враховувати як власний внутрішній вибір людини, так і об'єктивно наявні обмеження для свободи вибору (Сердюк, Шамич, 2017). Слід зауважити, що потреба в самодетермінації охоплює прагнення людини самостійно контролювати власні дії й поведінку, а також бути їх незалежним ініціатором. Самодетермінація обов'язково охоплює здійснюваний людиною контроль власного оточення або результатів дій, що впливає на розвиток життєстійкості особистості.

Е. Десі та Р. Райан (1985) зазначають, що потреба в самодетермінації найважливіша, ключова для функціонування внутрішньої мотивації. Дослідники постулювали існування трьох базових потреб - самодетермінації, компетентності та близьких стосунків з іншими людьми (Deci, Ryan, 1985). Вони стверджують, що ці психологічні потреби є базовими і вродженими. Потреба в самодетермінації містить прагнення самостійно контролювати власні дії й поведінку, бути їх незалежним ініціатором. Отже, Е. Десі та Р. Райан розглядають самодетермінацію не тільки як потребу, а й як здатність, як «якість людського функціонування, яка містить переживання вибору, або, іншими словами, відчуття внутрішньо сприйманого локусу каузальності. Це здатність вибирати й робити вибір, відчувати себе, а не стимули чи якісь інші сили й примуси» (Deci, Ryan, 1985, р. 38). Відмінною особливістю самодетермінації є гнучкість в управлінні та взаємодії між собою й оточенням. Самодетермінація часто включає контроль власного оточення або результатів дій, але вона може також охоплювати вибір припинення цього контролю (Гордеева, 2006).

Потреба в компетентності охоплює прагнення суб'єкта досягти різних зовнішніх і внутрішніх результатів і бути ефективним. Е. Десі (Deci, 1975) припустив, що потреба в компетентності змушує людей прагнути до пошуку й вирішення складних завдань, оптимальних з точки зору рівня їхніх здібностей, що призводить до відчуття майстерності та компетентності. Оскільки обидва стани - самодетермінації та компетентності - важливі для внутрішньої мотивації й дуже тісно пов'язані між собою, то Е. Десі й Р. Райан уводять конструкт самодетермінованої компетентності (Deci, Ryan, 1985: 32).

Також Е. Десі та Р. Райан постулювали третю потребу, важливу для функціонування внутрішньої мотивації, тобто потребу



у взаємозв'язку з іншими людьми, яка включає встановлення надійних стосунків з оточенням, які задовольняють індивіда, стосунків, заснованих на почуттях належності та прихильності (Ryan, Connel et al., 1985; Гордеева, 2006).

Виходячи із теоретичного аналізу проблеми дослідження, самодетермінацію особистості можна визначити як відчуття свободи як щодо сил зовнішнього оточення, так і щодо внутрішніх сил особистості. Власне, життестійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють зростанню особистості (Сердюк, Данилюк, Турбан, Пенькова, Володарська, та ін., 2018; Khoshaba, Maddi, 1999; Tillich, 2000).

У важких життєвих ситуаціях, навіть коли людині здається, що наявний у неї життєвий ресурс вичерпано, знаходження смислу життя й діяльності для людини, щоб перетворити її складне життя на самореалізацію, пов'язане із пошуком і знаходженням особистісного смислу. Отже, життестійкість як феномен самодетермінації особистості визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку й розкриття свого потенціалу, оцінюванням власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху й цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність і реалістичність життєвих цілей.

Слід зазначити, що дослідження життестійкості самодетермінованої особистості є одним із важливих напрямів у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життестійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах. Загалом кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком. Зауважимо, що життестійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також із оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Це здатність людини долати труднощі й перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою. Тобто життестійкість самодетермінованої особистості є тим необхідним ресурсом, який забезпечує фізичне і психічне здоров'я, ефективну адаптацію у

складних життєвих ситуаціях, а також самодетермінацію, тобто реалізацію себе у світі.

Зауважимо, що прикладний аспект життєстійкості самодетермінованої особистості обумовлений тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в успішному протистоянні стресовим ситуаціям, передусім у професійній діяльності особистості. Подолання особистістю несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис. Крім того, можливість самодетермінації в тій або іншій сфері життєдіяльності людини створює умови для досягнення нею високих результатів і зміцнення її психологічного благополуччя (Сердюк, Данилюк, Турбан, Пенькова, & Володарська, та ін., 2018).

У психології досить складним є питання про властивості особистісного потенціалу людини. У роботах різних авторів наведені різні точки зору. Однак особистісний потенціал може бути оцінений за наявністю у людини особистісних якостей, необхідних для виконання будь-якої діяльності та досягнення значних результатів.

Як зазначає О. Литвиненко (2019), потенціал особистості має кілька різновидів, кожен з яких має конкретне семантичне наповнення та проблемне поле. Психологічний потенціал розглядається як рівень сформованості психічних властивостей і якостей особистості, які представляють в сукупності резерв підвищення її ефективності; самоактуалізаційний потенціал визначається як інтегральна характеристика розвитку особистості, основу якої становлять цінності самоактуалізації; інноваційний потенціал представляє собою сукупність властивостей і якостей особистості, спрямованих на створювання, сприймання, реалізацію нововведень, здатність вчасно відмовлятися від застарілих способів діяльності; творчий відображає міру можливостей особистості у творчому самовдосконаленні та самореалізації; моральноетичний потенціал досліджується через систему ціннісних орієнтацій особистості, особливостей її ставлення до себе, оточуючих та світу в цілому.

Характеризуючи психологічний потенціал як систему психологічних властивостей, що визначають можливість успішної діяльності у різних сферах життя, Г. Зараковський виділив основні складові, тобто якості особистості, з яких складається

психологічний потенціал: мотиваційно-потребову сферу особистості, її спрямованість; активність, ініціативність; розумові здібності, креативність, загальнокультурні знання; регуляторні якості та соціоутворюючі здатності (самовдосконалення, самодисципліна, самоактуалізація) (Степанова, Зараковський, 1998). Н. Волянук та Г. Ложкін (2016) умовно поділяють психологічний потенціал на дві частини – те, що надане людині від природи, постійно поповнюване та індивідуально відновлювальна система психічних якостей, пов'язана з особистісним розвитком, причому ця відновлювана частина потенціалу головним чином залежить від самого суб'єкта та у меншій мірі від зовнішніх чинників.

Зауважимо, що самодетермінація дозволяє людині узгодити наявні у неї ресурси, до числа яких можуть бути віднесені здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості і задатки для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставленої мети зокрема (Леонт'єв, 2006; Сердюк, Данилюк, Турбан, Пенькова, & Володарська, та ін., 2018; Сохань, & Степаненко, 2012; Чиханцова, 2019).

Варто зазначити, що існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть фатальним чином впливати на розвиток, але їх вплив може бути подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему чинників додаткових вимірювань, перш за все самодетермінації на основі особистісного потенціалу (Маннапова, 2012). Психологічним критерієм самодетермінації є гнучкість в управлінні власною взаємодією з середовищем. Будучи самодетермінованою, людина діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусів, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб і зіставленні їх із зовнішніми умовами. Самодетермінація включає в себе управління своїм середовищем або власними діями, спрямованими на результат, але може також виступати у формі відмови від контролю.

### **1.3. Взаємозв'язок життєстійкості з індивідуальними властивостями особистості**

Старі норми й життєві цінності, що панували раніше в суспільній свідомості, багато в чому не відповідають реаліям сьогодення, але продовжують чинити тиск на особистість. У таких умовах людина не бачить нових можливостей у змінах, що відбуваються, проявляючи тим самим знижений рівень життєстійкості й моральну дезорієнтацію. Актуальність цієї проблеми визначається наявністю суперечності між особистісними властивостями та недостатньою вивченістю життєстійкості.

Сучасна психологія робить спроби цілісного осмислення особистісних властивостей, відповідальних за успішну адаптацію і здатність упоратись із життєвими труднощами.

Слід зазначити, що М. Логінова (2010), вивчаючи психологічний зміст життєстійкості студентів, стверджувала, що життєстійка людина – це та, що має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), та, що веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів. Відповідно до цього життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, що розвивається й містить цілі, плани, самоставлення як частину самосвідомості, стильової характеристики поведінки (Логінова, 2010). Досліджуючи життєстійкість та її зв'язки з особистісними якостями, Т. Наливайко зазначає, що досліджуване утворення є більшою мірою соціальним чинником, починає проявлятися у підлітків і зростає в юнацькому та зрілому віці (Наливайко, 2006). Життєстійкість найчастіше пов'язана з переживанням продуктивності свого життя та успішною самореалізацією в майбутньому. З огляду на зазначене, вважаємо цілком доцільним вивчати особливості взаємозв'язку життєстійкості із властивостями особистості.

Ще у 60-х роках ХХ століття С. Мадді (1968) будує типологію теорій особистості, пропонуючи такі три моделі репрезентації, як модель конфлікту, модель самореалізації та модель узгодженості. Через призму цих моделей аналізуються як домінуючі, найбільш суттєві, персонотворювальні тенденції й атрибути особистості (за термінологією С. Мадді, «ядро особистості»), так і введені

характеристики (за С. Мадді «периферія особистості»). Отже, автор диференціює загальний і приватний рівні аналізу особистості, що, на його думку, є необхідною умовою побудови «ідеальної теорії» (Мадді, 1968).

Тобто поняття життєстійкості, запропоноване С. Мадді, тісно пов'язане із його теорією особистості. Вчений визначає свою концепцію як варіант моделі узгодженості. Вона підкреслює важливість інформації та емоційного досвіду, які людина отримує в результаті взаємодії із навколишнім світом. У рамках цієї моделі вважають, що інформація та емоційний досвід розвивають особистість, впливають на взаємодію зі світом. Особистість із такої точки зору є результатом взаємодії з навколишнім середовищем, а не лише має вроджені якості (Мадді, 2002). Зазначена теорія є теорією активації, вона описує узгодженість або неузгодженість між звичним та реальним рівнями активації та напруги. За С. Мадді, людина намагатиметься зберегти звичний, характерний для неї рівень активації. Поняття активації при цьому означає рівень збудження, жвавості, енергійності. Детермінантою цього стану збудження є вплив або дія, представлена вимірами та джерелами стимуляції. Вимірами стимуляції є такі характеристики: інтенсивність, значущість та різноманітність. Зазначимо, що інтенсивність - це посилення напруженості, ефективності, продуктивності. Інтенсивність є необхідною умовою розвитку будь-якої діяльності. Значущість - це важливість стимулу для організму, на який він впливає, а різноманітність - це зміни у стимуляції, новизна, незвичність стимулу (Мадді, 2002).

Отже, особистість, за С. Мадді, - це конкретна сукупність характеристик і прагнень, що обумовлюють ті загальні й індивідуальні особливості поведінкових проявів (думок, почуттів і дій), які мають стійкість у часі й можуть (або ж не можуть) бути пояснені тільки через аналіз соціальних і біологічних чинників, що впливають на актуальну ситуацію функціонування людини (Мадді, 2002).

Тож конкретизуємо, як проявляється зв'язок особистісних властивостей і життєстійкості. Передусім у вчинках, які свідомо здійснюються на підставі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя. Життєстійкість виявляється у таких індивідуальних особливостях,

рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. І всі ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення. Особистість - це відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості (Титаренко, Ларіна, 2009).

На думку Т. Титаренко, особистість є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і далеко не тільки сприятливих умов. Особистість своєрідно об'єднує й організовує окремі життєві епізоди, формуючи унікальне людське життя. Її можна назвати силою, міццю, акумулятором енергії, що збирає і накопичує окремі маленькі й великі перемоги, успіхи, тріумфи, щоб ставати дедалі більш упевненою, відважною, зрілою та здоровою. Саморозвиток і самоподолання, під час яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування (Титаренко, Ларіна, 2009).

Водночас С. Мадді (2002) виокремлює види джерел стимуляції особистісних властивостей: екстероцептивні, інтероцептивні та коркові. Екстероцептивна стимуляція складається з хімічного, електричного та механічного збудження органів чуття, які зі свого боку сприймають події зовнішнього світу. І навпаки, інтероцептивна стимуляція належить до збудження органів, що сприймають зміни всередині самого організму. С. Мадді пропонує розглядати кору великих півкуль головного мозку як одне із реальних джерел стимуляції. Активація, дія, виміри та джерела стимуляції є спільними для всіх людей і утворюють характеристики ядра особистості. Звичний рівень активації - це той рівень, який людина відчуває протягом багатьох днів. Але трапляються відхилення від звичного рівня активації, які можуть бути двох видів. Якщо актуальний рівень активації вищий за звичний, має місце поведінка, яка понижує дію ззовні, а якщо актуальний рівень нижчий за звичний - поведінка підвищуватиме дію ззовні. Поведінка, що змінює дію ззовні, виражатиметься в намаганні знизити або підвищити інтенсивність, значущість або різноманітність

стимуляції, що йде від екстероцептивних, інтероцептивних або коркових джерел. С. Мадді вважає, що людина не народжується зі звичним рівнем активації, вона, на думку вченого, формується завдяки життєвому досвіду (Мадді, 2002).

У дослідженнях А. Гладких і О. Макаренка компоненти життєстійкості позитивно корелювали з їхнім сумарним показником емоційного інтелекту, з показниками «самотивації» і «розпізнавання емоцій інших людей», що діагностуються за допомогою тесту Емоційний інтелект Н. Холла. Також виявлено зв'язок між компонентом «виклик» життєстійкості та «самотивація», що підтверджує наявне уявлення про важливість здатності людини актуалізувати свої внутрішні психологічні й емоційні ресурси для ефективної зміни власного життя (Кузіков, Маннапова, 2016). Компоненти мотиваційної сфери виділені на підставі того, що життєстійка людина має прагнути до активного засвоєння знань, отриманих із досвіду, та їх подальшого використання.

Життєстійкість або екзистенціальна сміливість нині потрібні як ніколи. Рішення деструктивної або погіршеної поведінки та духовної бідності прийде тоді, коли ми не тільки сприйmemo зміни як нормальні, але й побачимо в них цінність розвитку і використаємо свою уяву та енергію, щоб розпізнати та йти в майбутніх напрямках, які вона забезпечує. Саме цей життєстійкий підхід перетворить зміни на можливості (Maddi, 2002). Ймовірно, саме тому оцінка життєстійкості так сильно зросла і є важливою в останні роки.

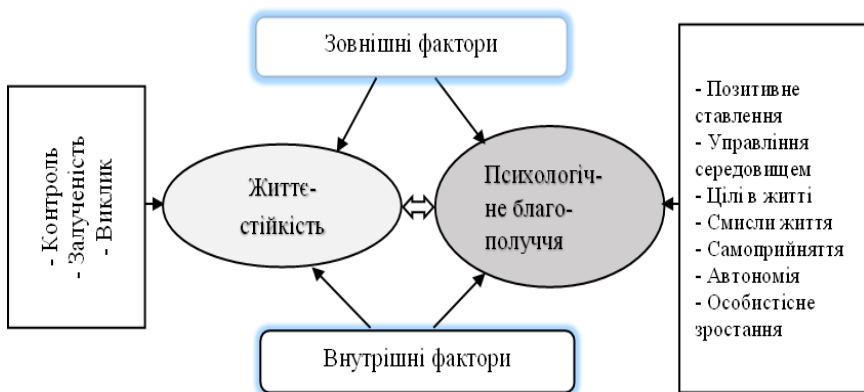
Вагомий внесок у дослідження позитивних аспектів людського життя зробили М. Аргайл (2003), Ч. Карвер, С. Мадді (1984; 2002; 2004), М. Селігман (2006, 2020), К. Петерсон, К. Роджерс (1980), М. Чиксентмігаї (2020), М. Шейер (1987) та інші. Вплив позитивних емоцій на психічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма ознаками, зокрема виділяють такі характеристики позитивного мислення: відчуття впевненості та самоповаги, позитивне ставлення до себе, само прийняття, самовдосконалення, адекватна самооцінка, сприйняття себе як соціально-компетентної особистості (Терещенко, 2015).

Чимало для розуміння психологічного благополуччя зробили дослідження К. Ріфф (Ryff, 1989; 1998). Відповідно до теорії К. Ріфф, до структури психологічного благополуччя входять такі

характеристики: самоприйняття - позитивне ставлення до себе й свого минулого життя; позитивні стосунки - стосунки з іншими, пронизані турботою й довірою; компетентність - здатність виконувати вимоги повсякденного життя; життєві цілі - наявність цілей і занять, що надають життю сенс; особистісне зростання - почуття безперервного розвитку й самореалізації; автономність - здатність наслідувати власні переконання. Кожен із цих шести компонентів психологічного благополуччя, будучи по суті різними аспектами позитивного функціонування особистості, може досягати різної міри вираженості, тим самим визначаючи унікальну структуру й інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

Тобто психологічне благополуччя є системою стійких особистісних властивостей особистості, що їх розуміють як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичного оволодіння ним, а також перешкоджають розвитку негативним психічним станам.

Отже, аналіз наукової літератури (Олефір, 2011; Сердюк, 2012; Bradburn, 1969; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) дає змогу припустити, що життєстійкість опосередковано впливає на психологічне благополуччя. На основі цього припущення ми побудували структурну модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя (див. рис. 1.2).



**Рис. 1.2.** Модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя



Тобто ми можемо припустити, що підвищення рівня життєстійкості призведе до зростання психологічного благополуччя. Іншими словами, що вища життєстійкість особистості, то, ймовірно, вищим буде рівень її психологічного благополуччя, і навпаки.

У пошуках конкретних характеристик, які є значущими для благополучного функціонування, К. Ріфф звернулася до гуманістичної психології, у руслі якої були запропоновані концепції зрілої особистості (Г. Олпорт, 2002), самоактуалізуючої особистості (Маслоу, 1999), повноцінно функціонуючої особистості (Rogers, 1980), своєрідним узагальненням виступає концепція позитивного особистісного здоров'я (Jahoda, 1958). Ця концепція покладена в основу підходу К. Ріфф, відомого як підхід у термінах психологічного благополуччя (psychological well-being, PWB), на відміну від досліджень суб'єктивного благополуччя (SWB), які орієнтуються винятково на самі пережиті емоційні стани (Леонт'єв, 2011: 76-91). Благополуччя у розумінні К. Ріфф - це не емоційне переживання, а об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дають суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях більш успішно, ніж за їх відсутності, тому закономірним є розгляд її концепції як підходу до особистісного потенціалу в адаптаційній сфері особистості.

У своїх працях С. Мадді (1994; 1999; 2004; 2010) також розглядає низку психологічних змінних, які подібні до життєстійкості, але їх потрібно від неї відрізнати.

*Почуття зв'язності.* Це досліджуване вченими поняття (Antonovsky, 1985; Antonovsky, Matarazzo, & Miller, 1984; Bengel Strittmatter, & Willman, 1999), що характеризує потенціал здорового розвитку та психологічної стійкості (Осін, 2007). Якщо в основі почуття зв'язності лежить розуміння і прийняття, то життєстійкість більше пов'язана з перетворенням труднощів на переваги через більш ініціативне й активне втручання в події.

*Оптимізм.* У сучасній психологічній науці (Селигман, 2006; 2020; Carver, Scheier, & Fulford, 2008) домінують два підходи до розуміння оптимізму. Як і життєстійкість, оптимізм надає особистості впевненість у собі, забезпечує почуття опори. З іншого боку, ефективне оволодіння стресовими обставинами передбачає їх адекватну оцінку, із чим виражений оптимізм може не узгоджуватися. У дослідженні зв'язку оптимізму та життєстійкості

із різними видами копінг-стратегій (Maddi, & Khoshaba, 1994) було доведено, що передбачувана здатність життєстійкості вища, ніж передбачувана здатність оптимізму.

*Самоефективність.* Самоефективність, або впевненість у своїй здатності виконати певний вид діяльності (Bandura, 1977), часто-густо асоціюється із таким компонентом життєстійкості, як контроль. Загальна самоефективність як сума самоефективностей, пережитих людиною у різній діяльності, справді близька до контролю, однак її зв'язок із залученням і прийняттям ризику залишається нез'ясованим (Maddi, Harvey, 2005).

*Резильєнтність (resilience).* Вказуючи на відмінність поняття резильєнтності (нерідко його перекладають як стійкість або пружність) та життєстійкості, Мадді зазначає, що резильєнтність має відношення до біхевіористичних реакцій, будучи найімовірніше наслідком життєстійкості як особистісної диспозиції. У книзі С. Мадді та Д. Хошаби «Резильєнтність у дії» автори характеризують резильєнтність як проблему, точніше, як проблемну сферу, а життєстійкість як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми (Maddi, & Khoshaba, 2005).

*Релігійність.* І релігійності, і життєстійкості притаманні відчуття опори й духовності. Однак джерело духовності в релігійності - віра в надприродне, що несе відповідальність за те, що відбувається, тоді як джерело духовності в життєстійкості - особистісні зусилля щодо інтерпретації і впорядкування навколишнього світу. За даними емпіричних досліджень (Maddi, 2004), релігійність виразно корелює із залученням і контролем, але не пов'язана із прийняттям ризику. Як релігійність, так і життєстійкість негативно пов'язані з депресією і гнівом, проте життєстійкість проорокує рівень депресії незалежно від релігійності. І навпаки, якщо статистично контролюється вплив життєстійкості, вплив релігійності на рівень депресії зникає (Леонтьев, 2011).

### *Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та стресостійкості особистості*

У психологічній науці дослідження питань, пов'язаних із можливістю людини розвивати психологічні здібності у важких ситуаціях і тим самим особистісно розвиватись у

найнесприятливіших обставинах життя, належить до вивчення стресостійкості. Ставлення людини до змін, як і її можливість використовувати наявні внутрішні ресурси, які допомагають ефективно керувати ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами та змінами, з якими вона стикається щодня, а також із тими, які мають подібний до екстремального та екстремальний характер.

Як зазначає Д. Леонтьєв (2001: 163-164), аналізуючи праці С. Мадді, на виникнення стресу впливають різні чинники: природжена вразливість організму (наприклад, схильність до різних захворювань), зовнішні події, переконання людини, її вміння впоратися зі стресовою ситуацією (Maddi, Kobasa, 1984). Вплив перших двох чинників не завжди підвладний контролю, однак розвиток трансформаційних копінг-стратегій і життєстійкості сприяє пом'якшенню їхніх наслідків, тобто власне стресу. Життєстійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку ситуації завдяки готовності людини активно діяти та її впевненості в можливості на неї впливати. Ситуація сприймається людиною як менш травматична. З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів. Вона стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя (наприклад, спонукає щодня робити зарядку, дотримуватися дієти і т. ін.), за рахунок чого напруга і стрес, які відчуває людина, не переростають у хронічні захворювання й не призводять до психосоматичних порушень. С. Мадді розрізняє регресивне і трансформаційне оволодіння стресом. Трансформаційне оволодіння, на відміну від регресивного, означає відкритість до нового, готовність діяти й бути активним у стресовій ситуації.

Дослідження І. Солкової і П. Томанек (1994) присвячені ролі якості життєстійкості в подоланні повсякденного стресу. У їхній праці розглядаються ймовірні напрями, на яких життєстійкість може виступати буфером проти стресу. Дослідження показало, що життєстійкість впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності. Люди, які мають високі показники життєстійкості, мають підвищене відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчувають менше стресів у повсякденному житті (Solcova, Tomanek, 1994).

У деяких наукових працях, присвячених стресу, під цим поняттям мається на увазі сукупність усіх неспецифічних змін,

котрі виникають в організмі під впливом будь-яких сильних впливів і супроводжуються перебудовою захисних систем організму. Деякі праці описують стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги до нього (Юр'єва, Пасічник, 2017). Проте під стресом більшість науковців розуміє реакції організму на негативний вплив навколишнього середовища (Александровский, 1991; Krohne, 2002; Carver, Scheier, & Fulford, 2008; Weiser, 2014).

Дехто з науковців сприймає стрес як вимогливу або загрозливу подію чи ситуацію (наприклад, робота з високим стресом, перенаселеність і тривалі поїздки на роботу). Такі концептуалізації відомі як визначення на основі стимулів, оскільки вони характеризують стрес як стимул, який викликає певні реакції. Визначення стресу на основі стимулів є проблематичним, оскільки вони не усвідомлюють, що люди відрізняються за тим, як вони сприймають і реагують на складні життєві події та ситуації. Наприклад, сумлінний студент, який старанно навчався весь семестр, найімовірніше, зазнає менше стресу під час випускних іспитів, ніж лише відповідальний чи невідготовлений студент). Ці концептуалізації описують стрес як відповідь на умови навколишнього середовища (Weiser, 2014). Інші осмислюють стрес так, щоб підкреслити фізіологічні реакції, що виникають, коли стикаються зі складними або загрозливими ситуаціями (наприклад, підвищеним збудженням). Ці концептуалізації засновані на реакції, оскільки вони описують стрес як відповідь на умови довкілля. Наприклад, Г. Селіє визначив стрес як «реакцію організму на будь-які потреби, незалежно від того, викликані вони чи спричиняють приємні або ж неприємні умови» (Selye, 1976).

Чимало дослідників розглядає життєстійкість у зв'язку із проблемами подолання стресу, адаптації-дезаптації у суспільстві, фізичним, психічним та соціальним здоров'ям (Solcova, Tomanek, 1994). Дослідники В. Маришук та В. Євдокимова (2001), зазначають, що в широкому розумінні «стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи».

На думку А. Церковського (2011), стійкість до стресу - це феномен, що впливає на продуктивність, результативність, збереженість, стабільність, успішність діяльності тощо. Він визначає таке поняття як здатність бути емоційно стабільним,

тобто мати незначні зрушення у величинах, які характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності. При цьому стресостійкість, з одного боку, – це несприйнятливність до емоціогенних чинників, що чинять негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку, – здатність контролювати і стримувати астеничні емоції, що виникають, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій (Юр'єва, & Пасічник, 2017).

Як стверджує Д. Ярцев, люди, схильні применшувати свої здібності та успіхи, своє значення й гідність, украй болісно переносять життєві стреси (Ярцев, 2002). У своїх дослідженнях С. Богомаз зазначав, як психологічні захисти можуть проявитися у людей із різним ступенем вираженості життєстійкості. Кореляційний аналіз продемонстрував, що висока життєстійкість людини супроводжується наявністю в неї низького ступеня психічного захисту. При цьому формою психічного захисту в такій людині, якій вона віддає перевагу, виявляється «заперечення». Тож що більше людині властиві життєстійкість і «контроль», то більше вона схильна до викривлення реальності у складних життєвих обставинах. І навпаки, людина із низькою життєстійкістю проявлятиме ті форми реагування, які характерні для психічних захистів «регресія», «проекція» і «заміщення» (Богомаз, 2009).

Ми можемо припустити, що стійкість, у широкому розумінні, розглядається як функція двох змінних – зовнішньої та внутрішньої. Тобто всі наявні види стійкості є складовими компонентами такого цілісного явища, як психічна стійкість особистості, але характеризують його різні сторони, що й об'єднують феномени життєстійкості та стресостійкості, але відрізняє суть цих понять.

#### **1.4. Вікові та соціально-економічні особливості життєстійкості особистості**

На людину значно впливають зміни, що відбуваються в сучасному соціумі. У процесі життєвого самовизначення людини виникають якісно нові елементи, переосмислюється соціальна значущість тих чи тих життєвих цілей і цінностей. Такі процеси, безперечно, посилюють вимоги до особистості, до здібностей, до

самостійного морального вибору, відповідальності за свої дії, структурованості всієї системи відносин особистості до себе, інших і світу в цілому (Кузнецов, & Маннапова, 2016). Сучасна людина має орієнтуватися в розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значущий часовий вимір людського буття (Гурьянова, 2004). На нашу думку, такою здатністю може бути людський ресурс, потенціал як життєстійкість.

Варто зазначити, що життєстійкість особистості формується під впливом навколишнього середовища – спочатку батьків, а пізніше більш широкого соціального оточення (Maddi, 1994; 2007). Проте важливо не піддаватися впливу соціального оточення, заглиблюючись у власну природу й пізнаючи своє істинне «Я». Соціальний розвиток особистості, процес і механізми впливу навколишнього середовища на соціальне становлення особистості вивчали Т. Алексєнко (2007), Т. Гарасимів, Т. Іванишин (2016), А. Іващенко, Л. Зубова, О. Щербинина (2008), Н. Дембицька (2010), О. Петровська (2020), І. Рогальська (2013).

Становлення особистості як свідомого суб'єкта відбувається тільки в соціальних умовах. Психологічна структура особистості складається в онтогенезі, починаючи з активізації природних задатків і закінчуючи вищими рівнями соціально адаптованих форм поведінки. При цьому особистість складається як багаторівнева та багатофункціональна система, що об'єднує в собі психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні (Ананьев, 1996; 2001; Кузнецов, & Маннапова, 2016). Отже, життєстійкість розвивається у процесі рівноправного впливу людини й оточення протягом усього життя. Увесь час під впливом навколишнього середовища особистість змінюється, тому її життєстійкість може як удосконалюватись, так і залишатися незмінною (Терещенко, 2015).

На думку деякого з учених (Johnsen, Bartone, Sandvik, Gjeldnes, Morken, Hystad, & Stomies, 2013), життєстійкість позитивно впливає як на життя особистості в цілому, так і на успіх окремо взятої діяльності. Як зазначається в дослідженнях С. Мадді, життєстійкість – не вроджена, а набута якість. Її можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми. Вони складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-

стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці й довірі (Maddi, 2007).

За дослідженнями С. Мадді (1985; 1994), життєстійкість розвивається ще в дитинстві й частково у підлітковому віці. Її розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною та батьками. Розглядаючи розвиток життєстійкості в дитячому віці, важливо відзначити роль значущого дорослого. Дорослий створює розвивальне середовище, яке сприятиме активізації психологічних ресурсів дитини. Дорослий виступає посередником між дитиною та сукупністю соціальних цінностей, установок, норм, форм відносин і діяльностей. Розвиток усіх психічних функцій дитини допомагає сформувати адекватну самооцінку, що дасть змогу їй освоїти різні стратегії подолання труднощів, тактики саморегуляції власного емоційного стану, а через навички взаємодії з оточенням розвинути комунікативну компетентність.

В дитинстві та в підлітковому віці доводиться співвідносити свої власні цінності та поведінку із цінностями й поведінкою своєї сім'ї. Зокрема для розвитку компонента включеності принципово важливими є підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати завдання, що ускладнюються, сприяє розвитку такого компонента, як контроль. Для компонента виклик важливими є різноманітність вражень, мінливість і неоднорідність навколишнього середовища (Леонтьев, & Рассказова, 2006).

Як уже зазначалось, у дитинстві розвиток компонентів життєстійкості залежить від стосунків батьків із дитиною (Леонтьев, & Рассказова, 2006). Підлітки, які відчувають стан «поток», мають більш високу самооцінку й ступінь захопленості, швидко соціалізуються й досягають успіху (Селігман, 2020). У підлітковому і юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Це вік, коли відбувається зміна ціннісних установок; час, коли співіснують парадоксально протилежні смисли, час конгломерату смислів, які ще не стали стійкою ієрархією, але істотно обумовлюють характер подальшого смислу життя. У разі недостатнього розвитку життєстійкості у цей віковий період можлива поява безпорадності, невпевненості у діях, незадоволеності собою, навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками. Періодично виникають невдачі у соціально-побутовій сфері, можлива відсутність

перспектив подальшого професійного зростання, суперечності у взаємовідносинах, що спричиняє незадоволеність власним життям, зростання тривожності, невпевненість у майбутньому (Терещенко, 2015).

Розвиток особистості в юнацькому віці, як найбільш сприятливому для формування життєстійкості та життєстійкого подолання стресів, пов'язаний зі зростанням рівня самосвідомості, вимог до оточення, до себе, становленням стійкого образу «Я». Необхідний рівень соціальної зрілості сприяє збереженню психосоматичного здоров'я, трансадаптації, відповідає потребам молоді зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитися в соціокультурному просторі суспільства (Конюхова, & Конюхова, 2013). Окрім того, на розвиток життєстійкості впливають індивідуальні, фізіологічні, психологічні характеристики людини, психофізіологічні особливості, соціально-психологічні якості, а також життєвий досвід та смисложиттєві орієнтації (Зеер, 2015).

Потрібно зауважити, що основним психологічним феноменом, який характеризує підлітковий вік, є різкий стрибок у процесі формування Я-концепції, що пов'язано із розвитком самосвідомості, яка збагачується таким важливим відкриттям, як відкриття підлітком свого внутрішнього світу (Кузнецов, & Маннапова, 2016).

На думку Т. Титаренко (2009), життєстійкість людини може розвиватися протягом усього життя, а може залишатися нерозвиненою. Вона зазначає, що у дитячому віці життєстійкість формується під впливом батьків, які транслують дитині власні цінності щодо вміння триматися, наприклад, переборювати біль. У підлітковому та юнацькому віці особливого значення набуває підлітково-юнацька субкультура, під впливом якої й формується життєстійкість. У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки, відповідного стилю життя. Життєстійкості від дорослої людини очікує й сім'я, яка переживає конфлікти між молодшим і старшим поколіннями, чоловіком та дружиною, родичами й сусідами. У похилому віці життєстійка людина сумлінно підбиває підсумки власних зусиль, намагаючись виконати намічену життєву програму якомога повніше.

Дослідження, проведене Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою (2006), доводить, що вираженість життєстійкості та її компонентів



залежить від віку: у молодих людей (< 35 років) виклик у середньому виразно вищий, ніж у більш старшій групі. Реалістичне сприйняття світу притаманне однаковою мірою як періоду ранньої, так і періоду середньої зрілості. Молоді люди характеризуються вищим рівнем життєстійкості, що свідчить про їхню психологічну стійкість до стресу, здатність протистояти труднощам (Терещенко, 2015). На думку В. Федотової (2020), представники покоління «Y» (молодь віком від 18 до 34 років) є на сьогодні найбільш життєздатними за рахунок домінування у них «залученості» та «контролю».

Отже, підсумовуючи, можемо сказати, що життя людини від дня народження до старості супроводжується змінами її фізіологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик. Розвивальну функцію виконують соціальна ситуація, потреби та провідна діяльність, вони обумовлюють динаміку розвитку, вікову диференціацію, основні психологічні новоутворення на різних стадіях становлення. Тож, спираючись на наукові праці (Зеер, 2015), розглянемо прояви життєстійкості на різних стадіях становлення особистості.

На стадії раннього дитинства забезпечується адаптація й утримання життя дитини у поєднанні з умовами життєдіяльності та соціального буття. Важливими передумовами формування життєстійкості у цьому віці виступають психофізіологічні властивості, психічна активність і емоційність. Негативно на розвиток життєстійкості дитини впливають обмежені можливості здоров'я, неврози, психосоматичні й адиктивні розлади, гіперреактивність, підвищена емоційність тощо. Потрібно також зважати на несприятливі умови життєдіяльності: клімат, місце проживання, харчування, побутові умови та стосунки в родині. Тобто розвиток життєстійкості забезпечує адаптацію індивіда до мінливого світу дитинства.

Зазначимо, що в дошкільному віці перші провісники розвитку життєстійкості зароджуються в ігровій діяльності та спілкуванні з однолітками й дорослими. Це прояв здатності зберігати постійний рівень активності, позитивний настрій, нервово-психічну стійкість у різних життєвих ситуаціях та іграх. В ігровій діяльності набувається досвід соціального спілкування, формуються впевненість у собі, самооцінка, саморегуляція, самоконтроль, визначається актуалізація життєстійких властивостей психіки: вольових

якостей, соціальної компетентності, комунікативності.

Варто зазначити, що у шкільному віці відбувається важливе формування таких психологічних новоутворень, як почуття дорослості, самооцінка, потреба у самоствердженні та саморегуляція, сприйняття соціального середовища, активне подолання негативного впливу середовища й життєвих труднощів, що ініціює розвиток нормативної життєстійкості. До чинників, що обумовлюють активізацію життєстійкості, належать різні поведінкові девіації, відсутність мотивації до навчання, а також елементи вивченої безпорадності.

Дослідження, проведені С. Мадді (1985; 1994;), показали стійкий зв'язок рівня життєстійкості та умов раннього дитячого розвитку. Виявлено, що позитивно на формування життєздатних переконань можуть вплинути: стреси в ранньому дитинстві (матеріальні труднощі, розлучення батьків, часті переїзди); відчуття призначення в житті; виховання впевненості, підтримання високих стандартів. Негативно на розвитку життєстійкості у дитинстві позначаються: брак підтримки й підбадьорення близькими; відсутність відчуття призначення в житті; недолік залученості в різні заходи, шкільне життя, відчуженість від значущих дорослих.

Отже, ми розуміємо, чому в дитячому віці потрібен розвиток навичок інтелектуальної діяльності: позитивний аналіз складних життєвих ситуацій; рольові ігри, тобто програвання ситуацій стресу; розширення кругозору, внутрішньої культури; комунікативних навичок: соціальна підтримка; прохання; вміння сказати «ні»; адекватне реагування на справедливую й несправедливу критику; навичок поведінки: самоприйняття і самоповага; впевненість у собі; вольові зусилля.

Розвиток смислової сфери підлітків, прояв життєстійкості часто пов'язані з агресивними діями, оскільки оптимальні тактики поведінки або усвідомлюються, або не приймаються, а самоствердження у своєму середовищі є значущим аспектом життя підлітка. У підлітковому віці активізуються особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості: активний пошук осмисленості їхнього сьогоденного життя, розвиток самооцінки на основі свідомої рефлексії, вироблення ставлення до різних життєвих ситуацій і ставлення до своїх переживань цих ситуацій. Поведінковий аспект життєстійкості пов'язаний у підлітків

насамперед із активно-агресивними способами самозахисту й захисту своєї думки, що відповідає типовим підлітковим реакціям і є важливою стадією проходження соціалізації.

У ранній юності на розвиток життєстійкості впливають позитивне відображення життя, оптимізм, визначення нових змістовних орієнтацій, моральне й соціально-професійне самовизначення. Змістотворну функцію успішного розвитку особистості виконує криза соціально-професійного самовизначення. Відсутність чітких планів на майбутнє дезорганізує життєдіяльність юнаків. Подоланню невизначеності майбутнього сприяє уже сформований рівень життєздатності, де розвивальну функцію виконує прогнозування свого майбутнього. Інтегральною психологічною властивістю, що визначає розвиток життєстійкості, є формування соціально-особистісного потенціалу, соціальних навичок, ефективної моделі поведінки, копінг-стратегій і стилів поведінки. До ситуацій, що детермінують затребуваність життєстійкості, належать почуття самотності, неадаптованість, стан дистресу, аморфність соціально-професійних планів і перспектив майбутнього. В період юності відбуваються величезні соціально-психологічні зміни: настає особистісна зрілість, яка формується в процесі подолання нових різноманітних життєвих обставин, - це соціально-економічна самостійність, отримання професійної освіти, виникнення сексуально-партнерських відносин, вступ у шлюб, створення сім'ї, батьківство. На розвиток життєстійкості в цьому віці впливає криза соціальних і професійних експектацій. Позитивний настрій, оптимізм, сприятливі умови життєдіяльності, перспективи професійного зростання, кар'єри ініціюють розвиток адекватної самооцінки й позитивної самосвідомості, стимулюють соціальну та професійну життєстійкість - готовність до подолання труднощів і можливої професійно-особистісної дезадаптації. У разі неможливості формування життєстійкості результатом знову-таки може стати розвиток особистісної безпорадності, невпевненості в майбутньому, незадоволеності собою, професійною діяльністю, сімейними відносинами. Настає криза безперспективності та безвихідності.

Найбільш продуктивним періодом становлення особистості, реалізації себе є зрілий вік. Саме в цьому віці вирішального значення набувають життєздатність і життєстійкість людини. Соціально-економічне становище, побутові умови, сімейні

відносини, соціально-професійний статус, перспективи майбутнього залежать від здатності особистості долати невдачі, труднощі та несприятливі ситуації. Соціально й професійно обумовлені труднощі, міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти породжують психічну напруженість, тривожність, стреси, емоційну нестійкість і дезорганізацію соціально-професійної свідомості. Подолання цих соціально-професійних негараздів обумовлює необхідність у підтриманні та збереженні своєї цілісності, динамічної підтримки смислотворчих орієнтацій, розвитку смислотворчості, самоорганізації та саморегуляції всієї своєї життєдіяльності, стресостійкості, толерантності до невизначеності, самоконтролю й наднормативної активності. Усе це визначає життєстійкість людини.

У в літньому віці життєздатність впливає насамперед на переживання втрати професійної затребуваності. Звичайно, частина пенсіонерів продовжує працювати, й іноді досить успішно, але в будь-якому разі на усвідомлюваному й неусвідомлюваному рівні визнається соціально-професійна неспроможність і неповноцінність. Особливої актуальності набуває переживання свого здоров'я/нездоров'я. Частина літніх людей продовжує працювати, інша реалізує себе в соціально-побутовій сфері, дехто змушений займатися підтриманням свого здоров'я та боротися з різними захворюваннями. Для частини пенсіонерів, які продовжують займатися професійною діяльністю, особливого значення набуває збереження життєздатності, тобто адаптації до умов, що змінюються, психофізіологічних властивостей, соціально-психологічних якостей, підтримання працездатності та професійної кваліфікації, а в окремих випадках - зміни професії, посади й місця роботи і, звичайно, підтримання свого здоров'я. Такий віковий період, як старість, підсумовує ресурсні можливості життєстійкості, які забезпечують самозбереження й довголіття людини.

Важливо зазначити, що життєстійкість стає досить затребуваною для осіб із обмеженими можливостями здоров'я та людей похилого віку із хронічними захворюваннями. Реалізація життєстійкості обумовлена для таких людей мобілізацією всіх життєзабезпечувальних якостей, а також досвіду подолання життєвих негараздів, актуалізацією саморегуляції емоційних станів, підтриманням відчуття своєї дієздатності й затребуваності родичами, які з ними поруч.

Розглянемо також зв'язок життєстійкості із соціально-економічною ситуацією. Як зазначають науковці, економічні відносини стосуються всіх сфер життєвого простору людини й формують основу її життєдіяльності, вони вичерпують весь зміст її життєвого простору (Ігнатко, 2015). Рівень життєстійкості особистості є одним із показників, що проявляються через емоційне переживання, когнітивно-поведінкові патерни, визначають якість та смисл життя людей різного віку та статку. Життєва стійкість розвивається разом з особистістю з дитинства й зумовлена як зовнішніми чинниками, вихованням, культурою, навчанням, так і внутрішніми психологічними й духовними особливостями людини (Мадді, 1994; Селігман, 2020).

Стабілізація взаємодії дитини із навколишнім середовищем вимагає внутрішнього ресурсу як психологічної стійкості особистості. Ідея життєстійкості є оптимальною реалізацією людини будь-якого віку її психологічних можливостей у несприятливих життєвих ситуаціях, починаючи з дитинства. Для того щоб пристосуватися до рівня соціальної напруги в суспільстві й реалізувати себе, наприклад, підлітку потрібні навички вирішення проблем і можливість набути таку властивість особистості, яка допоможе самореалізуватися (Фролова, 2018).

Особливо актуальним стає питання адаптації до навколишніх умов існування у підлітковому віці, який є проміжним між дитячим та юнацьким періодами розвитку людини. У цей віковий період починають формуватися цінності, цілі, стереотипи, вимоги до соціальної успішності, переконання тощо відповідно до змін, які відбуваються в суспільстві. Змінюється ставлення підлітка до себе й до навколишнього світу, розвиваються процеси самосвідомості, саморегуляції, самореалізації, що надалі приводять до самодетермінації із чітко сформованою позицією дорослої людини та мають неабиякий вплив на рівень сформованості життєстійкості особистості.

Аналізуючи проблему розвитку життєстійкості в підлітковому віці, зазначимо, що саме в цей час відбувається зміна колишніх цінностей і починають формуватися нові життєві смисли (Фролова, 2018; Чудновский, 2006). Потрібно зазначити, що кожен віковий період робить свій внесок у розвиток життєстійкості особистості. Особливо цінними щодо розкриття та розвитку життєстійкості є критичні періоди розвитку особистості.

Отже, проблема життєстійкості людини й пошуку чинників життєстійкості у різних вікових груп є вкрай актуальною у сучасній науці на сьогодні, тому що суспільство з його стрімкими соціально-економічними змінами, нестабільністю, втратою ціннісних орієнтирів стає щодалі більш стресогенним. Життєстійкість як єдність установок на прийняття виклику, контролю й залученості забезпечує мотивацію, необхідну для здоров'язбережувальної поведінки.

У кожному віковому періоді людини існують певні внутрішні ресурси, які дають змогу оптимально впоратися із життєвими труднощами, проте ці ресурси можуть залишитися незатребуваними, якщо своєчасно не сфокусувати увагу на їх виявленні та розвитку. Вікові зміни у проявах життєстійкості пов'язані передусім із такими соціальними чинниками, як сімейне виховання, вплив позитивних прикладів життєстійкості дорослих, навчання володіти своїми особистісними властивостями та вихованням свого характеру.

Як зазначає Т. Ларіна, сформованість життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості обумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль С. Мадді назвав «стилем Прометєя». Його особливістю є здатність усвідомлювати й перетворювати набутий досвід (2005: 97). Людина, яка звикла аналізувати власні досягнення й невдачі, яка вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій і бажань, усвідомлює себе як власника життя.

Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Досвід невдач така людина сприймає як природний і розглядає як можливість чомусь навчитися. Такий досвід вбудовується в загальну структуру життя людини й безумовно сприймається нею як позитивний. Нестача життєстійкості веде до того, що людина не в змозі подолати період залежності від батьків, вона ніколи не виходить з-під впливу оточення, не в змозі достатньо працювати над саморозвитком та самовдосконаленням. Це впливає на характер соціальних відносин нежиттєстійкої людини, які зазвичай мають контрактний характер. Такі відносини будуються на взаємовигоді, а не на взаємоповазі та розумінні. Нежиттєстійка особистість погано вміє приймати невдачі, практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життєстійкості веде до регресивного опанування

життєвих труднощів, коли людина не спрямована на вирішення проблем, а відшукує можливості для втечі від їх вирішення. Щоб уникнути вирішення життєвих негараздів, нежиттєстійка людина вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних стратегій. Унаслідок такого регресивного опанування труднощів практично повністю втрачається можливість навчитися чомусь новому.

Сформована ще в дитинстві життєстійкість є умовою формування такого стилю життя, який ґрунтується на усвідомленні й перетворенні власного позитивного та негативного досвіду. Щоб усвідомити негативний досвід, треба його насамперед проаналізувати й оцінити, а потім переосмислити, тобто опанувати.

### **1.5. Психологічна природа життєстійкості особистості та умови її формування**

#### *Обґрунтування концептуальних підходів щодо вивчення феномена життєстійкості особистості*

Сьогодні наша країна знаходиться у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого в людей формується гострий і хронічний стрес, котрий надалі позначатиметься на загальному стані їхнього здоров'я. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами у моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психічне здоров'я зазнає впливу з боку різних соціальних зв'язків, зокрема родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, а наслідки таких впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Зрозуміло, що стресові ситуації постійно присутні в житті людей, і, звичайно, створюють дискомфорт, позначаючись на психічному й фізичному здоров'ї. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану й напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності, супротиву, боротьби чи втечі. Стрессова реакція має різний прояв у різних людей та в різному віці: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується (Коцан, Ложкін, & Мушкевич, 2011; Федоренко, Хлівна, Дучимінська, Магдисюк, & Борцевич, 2018).

Сам С. Мадді (1994; 2002; 2007) розглядає відкритий ним феномен набагато ширше, вважаючи, що основою життєстійкості є розвиток особистісних установок, які він включає у зазначене ним раніше поняття «hardiness», що його ми перекладаємо як життєстійкість. Цей феномен міг би стати основою для більш позитивного світовідчуття людини, підвищення якості життя, перетворити перешкоди й стреси на джерело зростання й розвитку. А головне – це той чинник, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що вона може змінити й переосмислити, те, що сприяє підтриманню фізичного, психічного й соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності й сенсу в будь-яких обставинах (Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010).

Позитивне ставлення до подій або оптимізм із позитивним настроєм та позитивними базовими установками можуть бути корисними й важливими для управління стресом. Можна сказати, що оптимісти успішніше вирішують життєві проблеми; вони не є пасивними щодо таких проблем, як розвиток певних захворювань, і вони більш позитивні порівняно з іншими (Jomehri, Najafi, Jafari, Sohrabi, 2009; Mahdian, Ghaffari, 2016). Р. Gooding (2012) зазначає, що вищі рівні надії протидіють негативним наслідкам депресії на стійкість. Крім того, досліджувані, які повідомляють про вищий рівень надії та життєстійкості, рідше виявляють порушення настрою (Acquaye, Lin, Vera-Bolanos, Gilbert, & Armstrong, 2016) і, як правило, мають вищу самооцінку. На противагу цьому низький рівень надії асоціюється із депресією (Snyder, 2002). Тепер великої актуальності набувають питання пошуку виражених і гармонійних способів самоздійснення особистості, які дають змогу зберегти розумне й позитивне ставлення до себе, власного оточення, соціуму та світу.

Обґрунтовуючи актуальність вивчення життєстійкості особистості, сучасні науковці звертають увагу на підвищений науковий інтерес психологічної науки до питань якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, оточенням, сім'єю, професійною сферою реалізації (Чиханцова, 2020; Mahdian, & Ghaffari, 2016; Najmeh, 2020; Shirazi, Chari, Kahkha, & Marashi, 2018). Увага науковців сконцентрована на вивченні ключових передумов, що дають людині змогу підтримувати ефективну взаємодію з важливими для неї людьми, досягати успіху в житті, бути щасливою, незважаючи на наявність певних життєвих



обставин і проблем (Сердюк, 2018).

Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності й не погіршуючи стан психічного здоров'я (Чиханцова, 2017).

Доведено, що життєстійкість є системою переконань про себе, про світ та про відносини з навколишнім оточенням. Це диспозиція, що містить три автономні компоненти: залученість, контроль, виклик, які перешкоджають виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресами і сприйняття їх як менш значущих (Maddi, 1994).

Ми встановили, що прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життєстійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресових чинників на психічне здоров'я, а також на результати діяльності.

Сучасні дослідження визначили зв'язок компонентів життєстійкості та здоров'я. Результати цих даних дещо різняться від попередніх: досліджено зв'язок між життєстійкістю і тривалістю негативних психічних станів (Maddi, 1994; Титаренко, & Ларіна, 2009).

Отже, результати дослідження засвідчили: що вищий у людини рівень життєстійкості, то менше вона страждає від впливу будь-якої кризи. Досліджувані з високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, тоді як піддослідні із низьким рівнем життєстійкості говорять про погане самопочуття, зниження настрою й соціальної активності. За твердженням С. Мадді (2002), життєстійкість містить дві сторони – психологічну й діяльнісну, які мають мотиваційну природу. Діяльнісна сторона припускає дії, спрямовані на здійснення мети. Ці дії спрямовані на опанування стресових ситуацій і містять постійну турботу про своє здоров'я, заняття перетворювальним опануванням і дають зворотний зв'язок про те, що відбувається. Психологічна сторона припускає, що життєстійкість змінює характер відносин між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними відчувати любов одне до одного, встановлювати здорові стосунки з іншими. Зростає інтерес

до світу загалом та людей, які оточують, зокрема (Maddi, 1994). На підставі отриманих даних можемо зробити висновок, що життєстійкі переконання створюють протистояння до тяжких переживань, стимулюють прийняття правильних рішень, що впливає на поведінку, на можливість долати труднощі та на поліпшення психічного здоров'я. Життєстійкість, за С. Мадді, - це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини й відображає три життєві установки: залученість, упевненість у можливості контролю над подіями, готовність до виклику.

Проаналізувавши наукові праці, можемо сказати, що дослідження феномена життєстійкості, шляхів і засобів її формування та розвитку має важливе значення для особистості в багатьох життєвих подіях. Зазначимо, що при цьому важливо виокремлювати місце та роль кожного компонента життєстійкості, що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості та забезпечують успішне формування і розвиток життєстійкості у складних життєвих ситуаціях. Комплексна характеристика, що відображає життєстійкість людини у стресових ситуаціях, атиitudи щодо навколишнього світу та себе у світі, може бути пов'язана із суб'єктивним психологічним благополуччям (Maddi, Khoshaba, 2005). Було доведено, що життєстійкість тісно пов'язана із фізичним і психічним здоров'ям (Florian, Mikulincer, Taubman, 1995; Scheier, & Carver, 1987; Sharpley et al., 1999), а також із позитивними особистісними характеристиками, які асоціюються із загальним благополуччям (оптимізм, самоефективність та ін.) (Сердюк, 2018), задоволеністю різними аспектами роботи (Maddi, & Khoshaba, 1994).

Якщо на індивідуальному рівні життєстійкість характеризують такі складові, як залученість, контроль і виклик, то на груповому рівні ми включаємо особистісні властивості, як-от: цінності, цілі, смисли, автономія, самоствавлення, самоактуалізація, самоефективність і психологічне благополуччя (Чиханцова, 2018). Отже, психологічні механізми життєстійкості можуть бути представлені як цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, прагнення до самореалізації.

Життєстійкість поєднує значущі для особистості цінності й цілі, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу,

соціального оточення та свого місця в ньому. До того ж розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе й подій життя (Чиханцова, 2018).

Феномен життєстійкості пов'язаний із різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень. Тобто структуру життєстійкості С. Мадді та С. Кобейса, яка прийнята також іншими науковцями (Александрова, 2005; Леонт'єв, & Рассказова, 2006; Фоминова, 2012; Bartone, 2007; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010), утворюють такі компоненти, як контроль, залученість і виклик (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Maddi, 2004; Maddi, & Khoshaba, 1994). Причому розвиток цих компонентів життєстійкості сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя. Проте у психологічній літературі розглядають такі різні чинники, що опосередковують життєстійкість особистості, як-от: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода (Леонт'єв, Мандрикова, Осин, Плотникова, & Рассказова, 2007), осмисленість життя (Шевеленкова, & Фесенко, 2005; Ryff, 1995); життєстійкість у складних обставинах (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982); готовність до внутрішніх змін (Peterson, & Seligman, 2004); здатність сприймати нову інформацію, здатність до вироблення особистісних стратегій (Титаренко, & Ларіна, 2009); постійна готовність до дії, особливості планування діяльності (Леонт'єв, Мандрикова, Осин, Плотникова, & Рассказова, 2007); самоефективність (Bandura, 1997; Schwarzer, & Jerusalem, 1995); смисложиттєві орієнтації, які характеризують здатність людини знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, формулювати власне життєве призначення.

Потрібно зазначити, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини (Титаренко, & Ларіна, 2009), яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, коли людина працює над собою і над обставинами свого життя. Високий рівень життєстійкості пов'язаний із активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду.

Так само слід зазначити, що поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і є показником її психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, й вона є каталізатором поведінки, що дає змогу трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Отже, результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності. Оскільки структурні компоненти життєстійкості взаємопов'язані, може відбуватися компенсація несформованих компонентів за рахунок розвинених та сформованих інших.

Життєстійкість належить до певних здібностей, які можна назвати духовними, оскільки вони визначають поведінку, вчинки та стан людини: сенс життя, добродійність, дотримання принципів віри, оптимізму, любові, креативності. Л. Анциферова (1994) зазначає, що особистість переробляє події під час вибору певного типу поведінки з позицій власного внутрішнього світу, прагне зробити його впорядкованим, передбачуваним і зрозумілим. У ситуації, коли суб'єкт намагається впоратися із життєвими труднощами, його активність спрямована на зовнішні обставини й на зміну самого себе.

Дослідження життєстійкості у руслі концепції С. Мадді можна поділити на три основні напрями: 1) дослідження зв'язку життєстійкості із психологічними змінними, що відображають усілякі проблеми й порушення (конструктивна валідність); 2) дослідження зв'язку життєстійкості з іншими позитивними характеристиками особистості та обґрунтування їхніх відмінностей (дискримінантна валідність); 3) дослідження зв'язку життєстійкості із поведінковими змінними – здоров'ям, ефективністю виконання тощо.

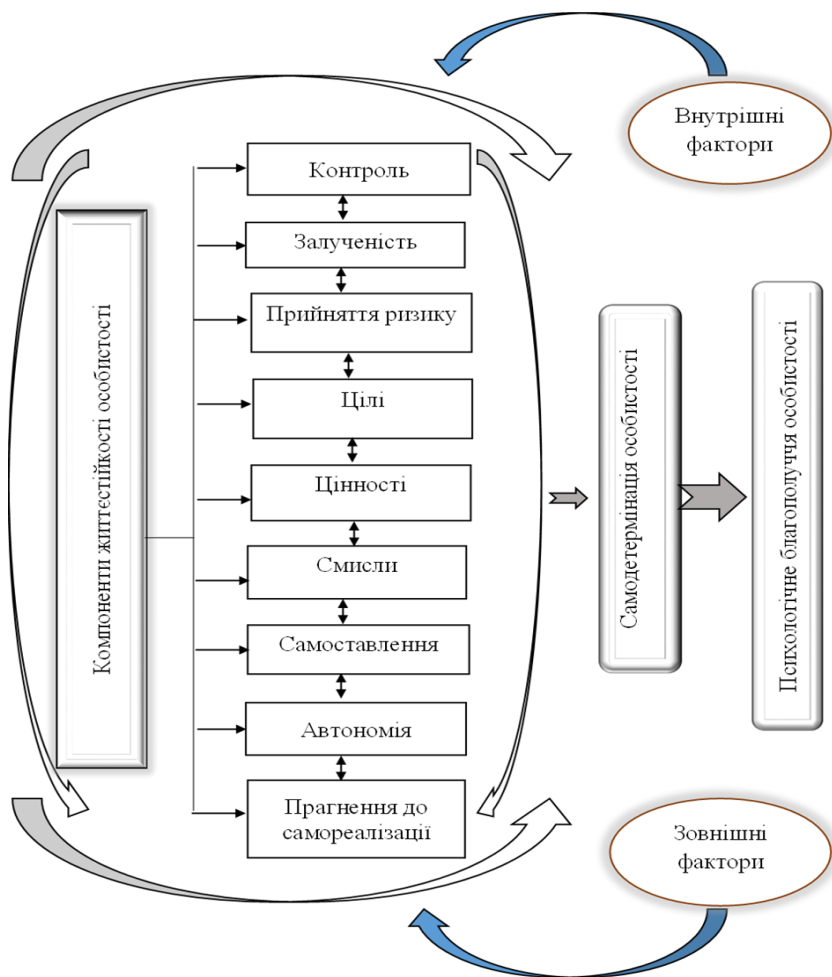
На нашу думку, у викладених концепціях ідеться не про різні підходи до проблеми психологічної стійкості та життєстійкості людини, а про різні рівні аналізу цього процесу: від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення. Серед різних внутрішніх ресурсів, якими володіє людина, життєстійкість пропонується як одне з рішень для подолання стресових ситуацій.

Життєстійкість означає позитивне ставлення, завдяки якому людина активно втручається в контроль і вирішення ситуацій у реальності, не уникаючи цього, і сприймає зміни лише як чергову перешкоду, яку потрібно подолати (Najmeh, 2020).

Крім теорій П. Бартона, Дж. Кашані, С. Кобейса й С. Мадді проблема життєстійкості розроблялась в інших споріднених ресурсоорієнтованих підходах: теорії самодетермінації (Deci, & Ryan, 1985), психологічного благополуччя (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995), салютогенезу (Antonovsky, 1985; Antonovsky, Matarazzo, & Miller, 1984), позитивної психології (Seligman, 2002; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000), позитивної психотерапії (Peseschkian, 2000) та позитивної психіарії (Messias, Peseschkian, & Cagande, 2020).

На основі концепцій самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана, самоствавлення В. Століна і С. Пантїлеєва, самоефективності А. Бандури, психологічного благополуччя К. Рїфф доцільно розглянути феномен життєстійкості більш широко. Тобто структуру життєстійкості особистості, на наш погляд, слід розширити такими особистісними властивостями, як цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, мотивація самореалізації. Отже, структура життєстійкості, обґрунтована нами й наведена на рисунку 1.3, є системою стійких позитивних властивостей особистості, яка сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу у своєму прагненні до психологічного благополуччя.

Завдання такого підходу полягає у визначенні відповідності між структурними елементами і функціями феномена та його сутністю. Вважаємо важливим зацентувати увагу не тільки на базових установах життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, а й на додаткових взаємозалежних компонентах: цілях; цінностях; смислах; самоствавленні; автономії; мотивації самореалізації.



**Рис. 1.3.** Модель життєстійкості особистості

Згідно зі структурою життєстійкості було визначено її функції: оптимальне поєднання життєстійких смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов; саморегуляція; адаптація до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті; набуття стійкості під впливом складних особистісних обставин; використання стресових подій на можливості для особистісного зростання; активація

властивостей психіки на виконання різного роду завдання; підвищення або збереження на оптимальному рівні продуктивності діяльності, збалансованості; готовність до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, вихід на рівень самодетермінації та самореалізації, що сприяє психологічному благополуччю особистості.

Відповідно до структури (див. рис. 1.3) принципи, зміст та напрями життєстійкості особистості наведено в наступному параграфі. Основні закономірності психології становлення життєстійкості особистості нами було визначено також у процесі виконання науково-дослідних робіт лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка й докладно викладено в монографії та статтях, підготовлених за їх результатами (Сердюк та ін., 2018; Чиханцова, 2018; Чиханцова, 2020).

Відповідно до нашої моделі життєстійкості концепція цього дослідження обіймає такі напрями: дослідження зв'язку життєстійкості з цілями особистості; дослідження зв'язку життєстійкості з цінностями та смислами особистості; дослідження зв'язку життєстійкості з особистісними властивостями особистості.

## Розділ II

# МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Постановка проблеми, принципи та процедура дослідження

Зважаючи на теоретичний аналіз проблеми дослідження, життєстійкість особистості ми визначаємо як ступінь сформованості здатності витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів її індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції. Також ми зауважуємо, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою і над обставинами свого життя.

Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, самодедермінація та психологічне благополуччя. Тому вивчення цих феноменів вважаємо необхідним для глибинного розуміння сутності життєстійкої особистості.

Важливою складовою методології психології є її принципи, тобто основні вихідні положення теорії, за допомогою яких ми будемо розглядати об'єкт нашого дослідження. Психологія становлення життєстійкості особистості базується на *принципах науковості, постійності, оптимізації, системності, адекватності та детермінізму*

Принцип науковості передбачає, що психологія становлення життєстійкості особистості має спиратися на загальнонаукову методологію, врахування сучасних досягнень психологічних наук, використання науково обґрунтованих методів і методик, врахування емпіричних даних щодо чинників формування



життєстійкості особистості та врахування актуальних соціально-економічних умов.

Принцип постійності досягається за умови його постійного здійснення, починаючи з перших етапів становлення життєстійкості особистості.

Принцип оптимізації передбачає визначення оптимальних, загальних та індивідуальних стратегій становлення життєстійкості особистості.

Принцип системності наукового знання життєстійкості особистості як єдність взаємопов'язаних елементів є наслідком та відображенням системних взаємозв'язків, що притаманні власне дійсності. Отже, принцип системності ґрунтується на потребі врахування всіх наявних сторін і зв'язків життєстійкості особистості й використовується для пояснення сутності та походження окремих складових життєстійкості та чинників її формування.

Принцип адекватності передбачає у процесі психології становлення життєстійкості особистості застосування заходів, адекватних поставленим завданням, індивідуальним особливостям особистості, специфіки її професійної діяльності, віку тощо.

Принцип детермінізму є загальнонауковим і організовує побудову знання у конкретних науках. Детермінізм виступає насамперед у формі причинності як сукупності обставин, які передують у часі якій-небудь події і викликають її. Тобто простежується зв'язок явищ і процесів, коли одне явище, процес (причина) за певних умов породжує, виробляє інше явище, процес (наслідок). Сучасне розуміння принципу детермінізму передбачає наявність різноманітних, об'єктивних форм взаємозв'язку явищ, багато з яких виражаються у вигляді співвідношень, що не мають безпосередньо причинного характеру, тобто прямо не містять моменту породження одного іншим.

У психології становлення життєстійкості особистості ми виділили три основні напрями: за складовими компонентами життєстійкості, за певною професійною зайнятістю та за віком.

Для перевірки теоретичних положень ми використали комплекс методів, зміст і послідовність яких були зумовлені логікою нашої роботи.

## 2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

Характеризуючи вибірку нашого дослідження, потрібно зазначити, що участь в експерименті беруть представники популяції, на яку надалі буде перенесено результати цього дослідження. Проблеми з визначенням починаються на наступному рівні – під час опису вибірки репрезентації, яку розуміємо як ту частину генеральної сукупності, яка максимально відображує її характеристики. Вона є досяжною для нас, і з неї буде відібрано досліджуваних для участі в нашій науковій роботі. У цьому випадку потрібно акцентувати на тому, що вибірка репрезентації не тотожна генеральній сукупності, а відображує її основні характеристики, еквівалентна їй за ключовими характеристиками (Дружинін, 2004; Бочелюк, & Бочелюк, 2008). Але необхідно враховувати те, що перенесення результату здійснюється на генеральну сукупність, а не на вибірку репрезентації. Тому під час розрахунку кількісного та якісного складу вибірки треба враховувати характеристики й обсяг генеральної сукупності, на яку й буде перенесено результат.

Для формування репрезентативної вибірки ми скористалися випадковим вибором, оскільки репрезентативність вибірки досягається випадковістю відбору, коли кожний елемент генеральної сукупності має однакову ймовірність бути відібраним. Під час оцінювання репрезентативності вибірки ми враховували те, в який спосіб отримана вибірка, та те, яку кількість показників генеральної сукупності «перекривають» показники вибірки (Авраменко, Ткаченко, Попов, 2011).

З метою виявлення чинників, які впливають на розвиток життєстійкості особистості, наших досліджуваних ми поділили на окремі групи. Зокрема, для дослідження вікових особливостей розвитку життєстійкості особистості досліджувані були поділені на чотири вікові групи: підлітковий і юнацький вік, молодість, дорослість, зрілість. Для вивчення показників життєстійкості відповідно до професійного статусу вибірку було розподілено на школярів, студентів бакалаврату та магістратури, студентів, які отримують другу вищу освіту, кваліфікованих робітників та висококваліфікованих фахівців.

За способом відбору наша вибірка випадкова, оскільки ми намагалися уникнути ненавмисного або свідомого спотворення

фактів. Отже, для розрахунку розміру досліджуваної вибірки визначено допустимий масштаб похибки вибірки, рівень довірчої ймовірності та очікувану дисперсію. Значення цих параметрів залежать від компромісу між цінністю більш точної інформації та необхідністю збільшення розміру вибірки.

Зазначимо, що розмір вибірки не залежить від розміру сукупності. Враховуючи вищенаведені відомості, визначимо необхідний розмір вибірки, скориставшись методикою, наведеною у праці Є.Ткача (Ткач, Сторожук, 2009). Дисперсія є мірою відхилення випадкової величини від центру розподілу (Гудзь, 2011).

Обсяг вибірки, тобто кількість вибраних для вивчення елементів сукупності, вважається найважливішою властивістю вибірки: від нього прямо або побічно залежить репрезентативність вибірки. Як зазначає І. Гордієнко-Митрофанова, розмір вибірки залежить від кількості параметрів, за якими ми бажаємо досягти репрезентативності (Gordiienko-Mytrofanova, Pidchasov, Sauta, & Kobzieva, 2018). У нашому випадку ми намагаємося досягти репрезентативності вибірки за п'ятьма параметрами: статтю, віком, рівнем освіти, сферою професійної діяльності, сімейним станом, отже, на 1075 особах результати дослідження будуть достовірними.

Тобто випадкові похибки вибіркових оцінок визначаються відношеннями дисперсії випадкової величини в генеральній сукупності до обсягу вибірки. Скориставшись формулою

$$n=1/(\Delta^2+1/N)$$

(де N – обсяг генеральної сукупності, n – обсяг вибірки,  $\Delta$  - величина припустимої похибки) (Паніотто, Максименко, & Харченко, 2004), ми визначили як об'єм вибірки залежить від об'єму генеральної сукупності та від величини припустимої в дослідженні похибки (див. табл. 2.1).

*Таблиця 2.1.*

### **Розмір вибірки та відсоток дисперсії**

Вибіркова сукупність	Дисперсія
1075	±6

Досліджувані брали участь у різних етапах дослідження: в основному етапі дослідження було задіяно 807 здорових осіб віком від 14 до 70 років та різних за професійною діяльністю та 268 осіб

з інвалідністю. За способом відбору ця вибірка є випадковою, оскільки ми намагалися уникнути спотворення фактів. Досліджувані заповнювали анкети онлайн (54,6 %) та особисто (45,4 %).

Отже, ми вважаємо, що на основі вибірки із 1075 осіб можна отримати повну, неспотворену інформацію про особливості генеральної сукупності, оскільки така вибірка відображає повною мірою характеристики генеральної сукупності, яка вивчається.

### **2.2.1. Кількісний та якісний склад вибірки**

Відповідно при розрахунках обсягу репрезентативної вибірки, крім урахування якісного складу генеральної сукупності, кількісний показник можна прораховувати, використовуючи такі підходи:

1. Обирати за основу прогнозований кількісний склад генеральної сукупності, на яку буде перенесено результат.

2. Обирати за основу обґрунтовану бажану кількість остаточних результатів для перенесення на генеральну сукупність.

3. В обох попередніх випадках прорахунок може здійснюватися з урахуванням статистичної похибки.

Щодо якісного складу групи чи сукупності, то в межах цієї праці він нас цікавить лише в межах визначення популяції, яка є концептуальною основою дослідження, а також можливості поділу однієї генеральної сукупності на декілька більш дрібних відповідно до мети й гіпотези нашого дослідження. У генеральній сукупності виділено декілька ключових характеристик, за якими формується однорідна вибірка. Тобто йдеться про врівноважену за обмеженою кількістю критеріїв вибірку, яка вимагає еквівалентного перенесення результату (Гордієнко-Митрофанова, Підчасов, Саута, & Кобзева, 2018). Крім того, виділяючи в занадто обмеженій вибірці чіткі категорії, ми мимоволі поділяємо генеральну сукупність на окремі дрібніші сукупності, але тоді кожна з них буде представлена недостатньою кількістю досліджуваних. Під час розрахунку кількісного та якісного складу вибірки ми враховували характеристики й обсяг генеральної сукупності, на яку переносили результати. Під генеральною сукупністю ми розуміємо жителів України віком від 14 до 70 років, мовна свідомість яких характеризується володінням українською мовою. Це пов'язано з тим, що методики дослідження було

адаптовано й надано українською мовою, оскільки на території сучасної України більшість підлітків і людей молодого віку бажають спілкуватися винятково державною мовою.

Серед досліджуваних було широко представлено ключові соціальні категорії (страти): за сімейним станом (перебувають у шлюбі, не перебувають у шлюбі, розлучені тощо); за рівнем освіти (мають вищу освіту, незакінчену вищу освіту, мають середню освіту тощо); за рівнем професійної діяльності (школярі, студенти, працівники, спеціалісти, пенсіонери тощо).

Для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на емпіричну верифікацію та апробацію моделі життєстійкості особистості, було сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

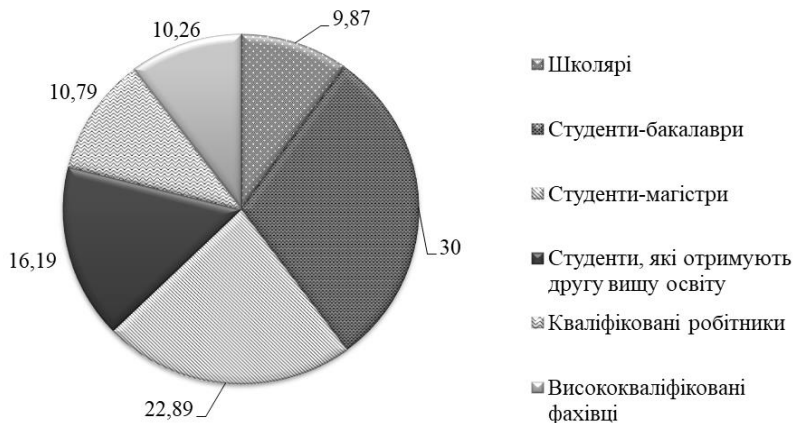
### Загальний розподіл досліджуваних

Вибірка	Кількість досліджуваних	%
Школярі	75	7,29
Студенти-бакалаври	228	22,18
Студенти-магістри	174	16,94
Студенти, які отримують другу вищу освіту	123	11,96
Кваліфіковані робітники	82	7,98
Висококваліфіковані фахівці	78	7,58
Люди з інвалідністю	268	26,07
Всього	1028	100

За інформованою згодою було досліджено 807 здорових людей: 326 чоловіків (42,9 %) і 434 жінки (57,1 %) та 268 людей з інвалідністю: 112 чоловіків (41,8 %) та 156 жінок (58,2 %) віком від 14 до 70 років, різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та з різних міст і сіл України. Більшість досліджуваних обох статей перебувають у шлюбі (55,52 % жінок і 34,36 % чоловіків), до того ж третина із них мають дітей.

Вибірку склали школярі гімназії № 191 імені П. Г. Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов міста Києва, студенти 1–4 курсів денної та заочної форми навчання та студенти-магістри

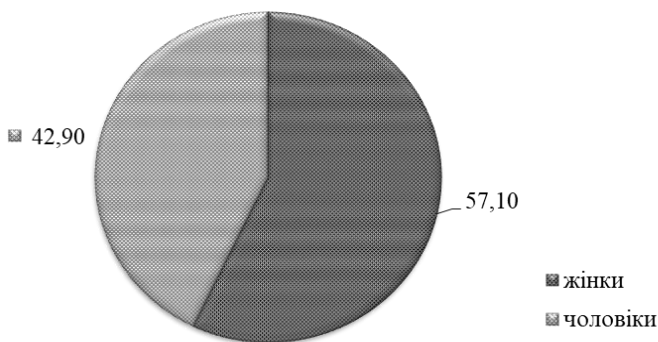
Інституту соціальних технологій Університету «Україна», а також студенти-магістри, які отримують другу вищу освіту або проходять перекваліфікацію. Окрему вибірку склали спеціалісти зі стажем роботи в юридичній та психологічній сферах і фахівці з різних галузей зайнятості (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Загальний розподіл досліджуваних відповідно до типу зайнятості, у %

Найбільше досліджуваних – у вікових межах 19–35 років 48,03%, у межах 36–55 років – 37,81 %, після 56 років – 14,16 %. Середній вік досліджуваних –  $M=35,34$ ,  $\sigma=4,76$ .

Аналіз вибірки досліджуваних за статтю наведено на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2.** Загальний розподіл досліджуваних за статтю, у %

Наведені дані свідчать, що більшу частину загальної вибірки становлять досліджувані жіночої статі – 434 особи, чоловічої статі – 326 осіб.

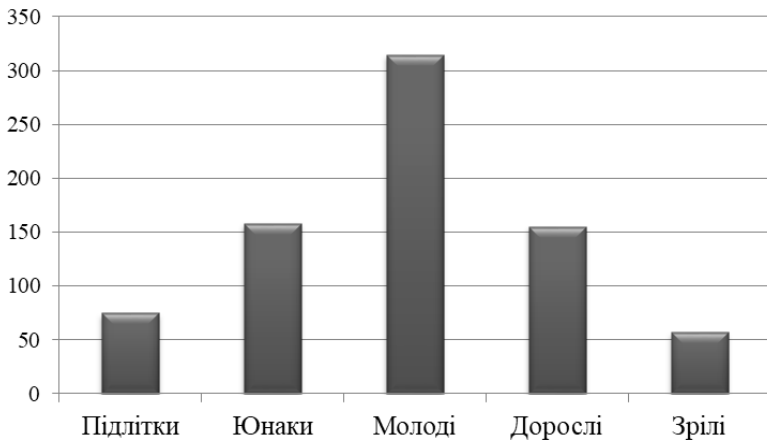
Класифікація досліджуваних, які взяли участь у нашому дослідді, за віком була зроблена на основі періодизації стадій психосоціального розвитку Е. Еріксона (Панченко, 2013) (див.табл. 2.3):

*Таблиця 2.3*

**Періодизації стадій психосоціального розвитку досліджуваних**

Вік	Психоаналітична стадія
14-20 років	Підлітковий та юнацький вік
20-30 років	Молодість
30-60 років	Дорослість
60 і більше	Зрілість

Ми розподілили вибірку за віковими особливостями (див. рис. 2.3), оскільки, як було встановлено з аналізу наукової літератури (Леонт'єв, & Рассказова, 2006), життєстійкість починає формуватися з дитинства, і розвивати її можна до самої старості.

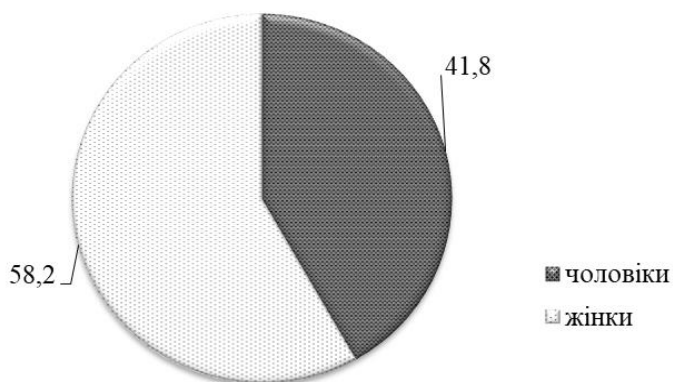


**Рис. 2.3.** Розподіл вибірки за віковими особливостями, (n=807)

Для апробації авторської методики «Опитувальник вивчення якості життя особистості» було досліджено 117 осіб із різних регіонів України, із яких 41,9 % – чоловіки та 58,1 % – жінки, різних за фахом та віком (від 19 до 40 років).

Кількісний склад нашої вибірки є достатнім для відображення характеристик генеральної сукупності. Досліджуваних було відібрано нами на початку роботи. Оскільки будь-яке дослідження є динамічним процесом і його хід і результат можуть істотно відрізнятись від запланованого, тому ми намагалися уникнути суттєвих відхилень щонайменше відносно методичних процедур. Щодо якісного складу досліджуваних, то в межах цієї праці він нас цікавить лише в межах визначення популяції, яка є концептуальною основою дослідження, а також можливості поділу однієї генеральної сукупності на декілька більш дрібних відповідно до мети та гіпотези дослідження.

Для більш глибокого розуміння феномена життєстійкості за інформованою згодою також було досліджено 268 людей з інвалідністю (див. рис. 2.4): 150 осіб з інвалідністю, які проходили реабілітацію у Всеукраїнському центрі професійної реабілітації інвалідів в с. Лютиж (Україна), різні за віком та мають різну спеціалізацію і робочий стаж, та 118 студентів з інвалідністю із різних курсів кафедри психології Університету «Україна».



**Рис. 2.4.** Розподіл досліджуваних з інвалідністю за статтю, у %



Характеристику вибірки за нозологіями наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Види захворювань досліджуваних з інвалідністю (у %)**

Захворювання органів зору	Захворювання органів слуху	Загальні захворювання	Захворювання серцево-судинної системи	Захворювання опорно-рухового апарату	Захворювання на цукровий діабет	Дитячий церебральний параліч	Захворювання нервової системи
10,5%	11,2%	31,9%	4,2%	18,5%	2,9%	11,3%	9,5%

**2.2.2. Психологічна характеристика досліджуваних**

Наше дослідження спрямоване на визначення особливостей життєстійкості різних груп досліджуваних. Плануючи збір інформації, ми намагалися максимально врахувати умови, які можуть впливати на її якість, оскільки життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

Як стверджував автор концепції логотерапії В. Франкл (2020), основною рушійною силою особистісного зростання є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя. Згідно з логотерапією люди досягають смислу життя трьома різними способами: через діяльність, через переживання цінностей та через страждання (Франкл, 2020).

Тому наші досліджувані характеризуються високим освітнім рівнем, найбільш активним споживанням культури й високим рівнем пізнавальної мотивації (учні, студенти) та усвідомлення себе суб'єктом життя, коли зовнішня побутовість, внутрішні перетворення, а також власні досягнення об'єднуються в послідовність наслідків деякого ідеального плану, стратегії самовизначення й самореалізації (спеціалісти й фахівці, пенсіонери).

Зауважимо, майже всі досліджувані були вмотивованими й відповіли на всі запитання за обраними методиками. Але дехто з них відмовлявся заповнювати бланки методик (одну-дві методики). Дехто зазначав, що не хоче глибоко замислюватись і «порпатись» у собі, а незначний відсоток досліджуваних не зрозумів запитання.

Отже, наше дослідження, засноване на вибіркового обстеженні генеральної сукупності, обов'язково передбачає оцінку можливих коливань середньої частоти. У результаті цієї оцінки ми одержали дані про можливі зміни середньої частоти у вибраній генеральній сукупності. Тому мета нашого дослідження полягала не в тому, щоб одержати ряд чисел, а в тому, щоб на підставі цих чисел зробити змістовні висновки, які дають змогу глибше проникнути у природу життєстійкості особистості.

Крім здорових 807 осіб, які склали основу нашої вибірки, участь у дослідженні також брали і люди з інвалідністю – 268 осіб.

Соціальна модель інвалідності, яка виникла у другій половині ХХ століття, новий підхід від «корисності людини» до «гідності людини», передбачає ставлення до особи з інвалідністю не лише як до об'єкта спеціальної освіти, реабілітаційних заходів, соціальної роботи, але й як до активного суб'єкта суспільного життя і творця власної долі. У цій моделі в центрі уваги перебуває взаємозв'язок між людиною і навколишнім середовищем. Обмежені можливості розуміються як наслідок того, що соціальні та фізичні умови (культура суспільства, психологічний клімат, соціальна і політична організація, «бар'єрна інфраструктура» тощо), в яких живе і працює людина з інвалідністю, звужують можливості її самореалізації, тобто такі люди розглядаються скоріш як пригноблена група, ніж як аномальна.

Із аналізу наукових досліджень, ми можемо сказати, що якість життя людей з інвалідністю здійснюється переважно в контексті спеціальної та клінічної психології, що зосереджується на соматичних чи неврологічних порушеннях (Леонтьев, 2001). У сучасних наукових дослідженнях на передній план висуваються загальнопсихологічні та соціально-психологічні проблеми людей з інвалідністю (Александрова, Лебедева, Леонтьев, 2009; Семаго, 2011, Сердюк, 2012). Порушення виступає в якості умов чи системи умов для корекційної роботи, а не як поле для роботи спеціаліста.

Залежно від ставлення особистості до комплексу

індивідуальних характеристик, виникають типи ставлення людини до хвороби, цілей, досягнень, планів на майбутнє та інше. Як доведено у роботах Д. Леонтьєва та Л. Александрової (Леонтьєв, Александрова, 2010;), а також Л. Сердюк (Сердюк, 2012), то не існує рівності можливостей, навіть відносно до проблеми інвалідності, і ця нерівномірність по-різному компенсується, зокрема, несприятливе становлення може виявлятися більш сприятливим, ніж у людей, що перебувають у повній фізичній та фізіологічній нормі, але, розслабляючись, вони втрачають свою початкову перевагу.

Зазначимо, що увага наукових досліджень спрямована на вивчення та розвиток ресурсів адаптації та самореалізації людей з інвалідністю, оскільки провідна роль для реалізації якості життя людей з інвалідністю належить психологічним ресурсам особистості, а також самоставленні до власної інвалідності.

Психологічні обстеження людей, які мають статус інваліда, дали можливість накопичити значний емпіричний матеріал, аналіз якого дає можливість зробити висновки стосовно особистісної організації даної категорії людей, їх пристосованості до життя, стилів поведінки в життєвих ситуаціях, орієнтацій на майбутнє.

Отже, наше дослідження, засноване на вибірковому обстеженні генеральної сукупності, обов'язково передбачає оцінку можливих коливань середньої частоти. У результаті цієї оцінки ми одержали дані про можливі зміни середньої частоти у вибраній генеральній сукупності. Тому мета нашого дослідження полягала не в тому, щоб одержати ряд чисел, а в тому, щоб на підставі цих чисел зробити змістовні висновки, які дають змогу глибше проникнути у природу життєстійкості особистості.

### **2.3. Методичний апарат дослідження життєстійкості особистості**

У процесі науково-дослідної роботи було використано такі загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методики:

теоретичні: методи аналізу й синтезу психолого-педагогічних підходів до розуміння життєстійкості особистості та особливостей її формування; узагальнення й систематизації основних психологічних положень щодо чинників формування

життєстійкості особистості;

емпіричні: методи опитування, використання спеціальних психодіагностичних методик, аналіз продуктів діяльності, контент-аналіз.

Дані обробляли відповідно до поставлених завдань дослідження, які включали застосування як одновимірних, так і багатовимірних методів статистичного аналізу. Для загальної характеристики вибірок використовували описову статистику (середні значення, стандартні відхилення), здійснювали перевірку щодо наявності нормального розподілу вихідних значень досліджуваних змінних.

Для оцінювання якості вимірювального інструментарію розраховували оцінки надійності за внутрішньою узгодженістю ( $\alpha$  Кронбаха). Для перевірки гіпотез про зв'язки між змінними використовували параметричний коефіцієнт кореляції  $r$  Пірсона.

Факторний аналіз як вимірювальний метод структурного моделювання застосовували для перевірки гіпотез про кількість факторів та їх навантаження в гіпотетичній моделі життєстійкості особистості. Для виявлення відмінностей різних показників досліджуваних груп застосовували  $t$ -критерій Стьюдента.

Отримані результати емпіричного дослідження обробляли за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

В емпіричному дослідженні використовували психодіагностичні методики, як-от:

- тест самодетермінації Є .Осіна (модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона, 2010);
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шевеленкова, Фесенко, 2005);
- методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка (Леонт'єв, 2000);
- тест-опитувальник самоствалення особистості В. Століна, С. Пантїлєєва (Столін, Пантїлєєв, 1988);
- самоактуалїзаційний тест Е. Шострома (Алєшина, Гозман, Загїка, Кроз, 2018);
- шкала загальної самоєфектївності особистості (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996);
- тест життєстійкості С. Мадді (Леонт'єв, Рассказова, 2006);
- опитувальник самоорганїзацій діяльності (Мандрїкова, 2010);

- опитувальник копінг-стратегій особистості Р. Лазаруса і С. Фолкмана (Крюкова, & Куфтяк, 2007);
- шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (оригінальна назва Subjective Happiness Scale);
- шкала задоволеності життям (Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін);
- вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана;
- авторська методика «Вивчення якості життя особистості».

Відповідно до теоретичної моделі та за допомогою вищезазначених методик дослідження життєстійкості особистості має таку структуру (див. табл. 2.5).

Також була здійснена перевірка на відповідність закону нормального розподілу даних (критерій Колмогорова-Смирнова). Розподіл за всіма шкалами є нормальним ( $p > 0,05$ ).

Емпіричні результати, отримані за допомогою анкетування та психодіагностичних методик, доповнювалися та зіставлялися нами з даними, отриманими за методами спостереження та опитування у формі бесіди.

*Таблиця 2.5.*

### **Методичне забезпечення дослідження життєстійкості особистості**

Методики	Показники
Тест самодетермінації Є. Осіна (модифікація шкали самодетермінації К. Шелдона)	Автономія; самовираження; цілі, пов'язані з цінностями.
Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка, адаптований Д. Леонтєвим	Цілі; процес; результат; локус контроль «Я»; локус контроль «життя»; загальний показник осмисленності життя; самовизначення; самореалізація.
Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ)	Цінність самоактуалізації; самоповага; самоприйняття.
Тест-опитувальник на визначення самоствавлення особистості В. Століна, С. Пантисєва	Самоствавлення; самоповага; самовпевненість; самоприйняття; самокерівництво.

Вісбаденський опитувальник із позитивної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана	Первинні та вторинні здібності: акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, щирість, старанність, обов'язковість, ощадливість, послух, справедливість, вірність, терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність, любов, віра.
Опитувальник самоорганізації діяльності Є. Мандрикової	Планомірність; цілеспрямованість; наполегливість; самоорганізація; орієнтація на теперішнє.
Шкала загальної самоефективності особистості Р. Шварцера і М. Єрусалема	Загальна самоефективність.
Опитувальник копінг-стратегій особистості Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в адаптації Т. Крюкова, Є. Куфтяк	Копінг-механізми, копінг-стратегії.
Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва	Контроль; залученість; виклик; загальна життєстійкість.
Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер	Суб'єктивне щастя.
Шкала задоволеності життям Е Дінера	Задоволеність життям.
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Психологічне благополуччя.
Опитувальник «Вивчення якості життя особистості»	Якість життя; задоволеність життям.

Як відомо, метод спостереження передбачає пізнання індивідуальних особливостей психіки людини через вивчення її поведінки (Важинський, & Щербак, 2016). Інакше кажучи, за об'єктивними, зовнішньо вираженими показниками (діями, вчинками,

мовою, зовнішнім виглядом) ми робили висновок про індивідуальні особливості протікання психічних процесів, про психічний стан досліджуваних та про риси їх особистості. Особливістю методу спостереження є те, що вивчення зовнішніх проявів психіки досліджуваних відбувалося в природних життєвих умовах.

Об'єктом спостереження у нашому дослідженні були люди, які сформували вибірку, різні за віком, соціальним статусом та видом діяльності, а предметом – особливості їх поведінкових проявів у різних ситуаціях діяльності.

Також результати були отримані за допомогою методу бесіди, яка є одним із основних методів психолого-педагогічних наук, що виступає як елемент методу узагальнення незалежних характеристик. Наукова цінність бесіди полягає у встановленні особистого контакту з об'єктом дослідження, можливості отримати дані оперативно, уточнити їх у вигляді співбесіди (Галаян, 2011).

### **2.3.1. Діагностика ціннісно-сміслових компонентів життєстійкості особистості**

Значимо, що життєстійкість ми розглядаємо як цілісне утворення, що поєднує значущі для особистості цілі, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Поняття життєстійкості тісно пов'язане з поняттям волі та цілями, яке розуміють як здатність людини обирати на основі інформації, отриманої із середовища, та на основі процесів, що відбуваються всередині особистості.

Психологічні дослідження доводять, що на формування життєстійкості особистості впливає орієнтація суб'єкта на віддалені цілі (Божович, 1997; Сердюк, 2012; Чирков, 1996). Цілі, які ставить перед собою людина, її наміри є своєрідними потребами, що не відрізняються за силою та іншими динамічними властивостями від інших потреб. Орієнтація на перспективні цілі визначає поведінку, емоції і моральний стан суб'єкта.

Для діагностики вираження життєстійкості особистості у зв'язку з цілями людини ми обрали тест самодетермінації Є. Осіна та тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації», адаптований Д. Леонтєвим.

Смислова сфера є осередком усіх життєво визначальних центрів особистості, яка, власне, творить саму особистість. Цінності та смисли відображають природу людини: її потреби, інтереси, прагнення, відносини, вибір різних видів діяльності та дій, інакше кажучи, людина стає людиною тоді, коли вона здатна вибирати не тільки матеріальні, але й духовні цінності, які стають смислом її життя. Вивчаючи процес становлення цінностей і смислів особистості, необхідно враховувати місце (соціокультурний простір), час (історикокультурний період) і образ людини, яка є носієм цінностей і смислів певного простору й часу. Водночас слід мати на увазі, що в будь-які історичні періоди, в будь-якому місці важлива наявність вищих людських цінностей, які визначають духовний рівень розвитку людства (Антоненко, 2017).

На думку Д. Леонтьєва (2000), О. Москаленко (2013), Г. Чайки (2015), зміст ціннісно-смислової сфери визначає основну позицію індивіда, що впливає на спрямованість і зміст соціальної активності, загальний підхід до навколишнього світу і самого себе, надає сенс і напрям діяльності людини, визначає її поведінку і вчинки (Чайка, 2015).

Д. Леонтьєв описав чотири типи ставлення особистості до власного смислу життя: усвідомлене прийняття (рефлексивне рішення завдання на смисл); неусвідомлене прийняття (нерефлексивне набуття смислового обґрунтування життя у «структурах повсякденності»); усвідомлене неприйняття, що виражається в переживанні «екзистенціальної фрустрації» і пошуку смислу; неусвідомлене неприйняття, коли людина, внутрішньо незадоволена тим, як минає її життя, витісняє зі свідомості його фактичний зміст і стверджує, що його немає, не ставлячи завдання його усвідомлення й пошуку (Фризен, 2014).

Осмисленість життя є основою самодетермінації людини. У разі відсутності свідомого життя (при низькому рівні свідомості) людині притаманний інертний рівень самореалізації, для неї не характерний прояв особистої ініціативи й активності, як у діяльності, так і в самовдосконаленні. Таку людину зовсім не турбує рівень розвитку, вона схильна вважати, що все відбувається само собою, тому не потрібно докладати жодних зусиль для свого розвитку, тому що це нудно й нецікаво. Людина не прагне бути професійно компетентною, оскільки це пов'язано із труднощами, а їй і так добре й комфортно. Високий рівень осмисленості життя



відповідає гармонійному рівню самореалізації, для якого характерне не тільки добре уявлення про свої прагнення, а й усвідомлення того, як їх реалізувати (Плотникова, 2015).

Таким чином, можливість самовизначення особистості ми з'ясуємо за допомогою загального показника шкали «осмисленість життя» (тест смисложиттєвих орієнтацій) та шкали «залученість» (тест життєстійкості). Також дехто з науковців дослідив взаємозв'язки між життєстійкістю і саморегуляцією людини (Хромов, 2012), які свідчать про таке: що більше розвинена життєстійкість, то вищий рівень саморегуляції, тобто людина проявляє самостійність, гнучко й адекватно реагує на зміну зовнішніх умов. Аналіз взаємозв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями та життєстійкістю показав значущі прямі кореляції. Це означає, що наявність життєстійкості відзначається також досить високим рівнем свідомості, результативності, емоційної насиченості життя людини (Хромов, 2012).

Отже, тест смисложиттєвих орієнтацій дає змогу оцінити «джерело» смислу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес), або в минулому (результат), або в усіх трьох складових життя. Життя вважається осмисленим у разі наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати завдання із наявних і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей - із майбутнім, емоційної насиченості - з теперішнім, задоволення - із досягнутим результатом, минулим (Леонтьєв, 2000).

У дослідженнях деякого з науковців відзначається найбільша кількість зв'язків життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями (Леонтьєв, Рассказова, 2006; Наливайко, 2006; Фомінова, 2012), оскільки вони є найбільш загальними детермінантами смислової спрямованості життєвого шляху особистості. На рівні смисложиттєвих орієнтацій людина здійснює самовизначення у ставленні до смислу, або змісту власного життя.

Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації», який адаптований Д. Леонтьєвим (Леонтьєв, 2000) і є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Д. Крамбо і Л. Махоліка (1964) та налічує 20 симетричних питань. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до смислу й логотерапії В. Франкла (2020) і мала на меті емпіричної валідазації

ряду уявлень цієї теорії, зокрема уявлень про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною смислу свого життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум), як наслідок, є причиною особливого класу душевних захворювань - ноогенних неврозів, які відрізняються від раніше описаних видів неврозів (Crumbaugh, & Maholick, 1964). Автори прагнули показати, що методика вимірює саме ступінь, згідно з терміном В. Франкла, «екзистенціального вакууму». «Мета в житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Досліджуваним пропонуються пари протилежних тверджень, із яких потрібно вибрати одне, яке найбільше відповідає дійсності. Вибраний варіант відзначається однією з цифр – 1, 2, 3 – залежно від того, наскільки досліджуваний упевнений у виборі (або 0, якщо обидва твердження на думку досліджуваного однаково слухні). Оброблення результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 питань і переведення сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку із низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Тест смисложиттєвих орієнтацій містить загальний показник осмисленості життя, п'ять субшкал, які відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю. Наведемо короткий аналіз цих шкал.

Шкала «Цілі в житті» характеризує наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які додають життю осмисленості, спрямованості й тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні осмисленості життя будуть притаманні людині, яка живе сьогоdnішнім або вчорашнім днем. Зміст шкали «Процес життя», або інтерес і емоційна насиченість життя, збігається з відомою теорією про те, що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає досліджуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Шкала «Результативність життя», або задоволеність самореалізацією, відображає оцінку пройденого відрізка життя,

відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено було прожито її частину. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне додати смислу залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя. Високі бали за шкалою «Локус контролю – Я» (Я - господар життя) відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його смисл. Низькі бали вказують на те, що людина не вірить у свої сили щодо контролю подій власного життя. Високі бали за шкалою «Локус контролю – життя», або керованість життям, свідчать про переконання, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна й безглуздо будь-що загадувати на майбутнє.

Ми оцінили надійність шкал тесту «Смисложиттєві орієнтації». За критерієм  $\alpha$  Кронбаха отримано такі значення надійності: шкала «Цілі в житті» - 0,75; шкала «Процес життя» - 0,73; шкала «Результативність життя» - 0,79; «Локус контролю – Я» - 0,81; «Локус контролю – життя» - 0,79. Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника «Смисложиттєві орієнтації» становить 0,79, що свідчить про досить високий рівень надійності показника.

Тест самодетермінації у модифікації Є. Осіна (2008) розроблений як адаптація шкали самодетермінації К. Шелдона, виправлена й доповнена за результатами апробації на російськомовних вибірках. Тест самодетермінації вимірює суб'єктивне переживання людиною того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки життя відповідає її бажанням. Тест містить дві шкали: автономії та самовираження. Зважаючи на наші завдання, для нас будуть цікавими як шкала автономії, так і шкала самовираження. Шкала автономії вимірює ступінь упевненості людини в тому, що у неї в житті є можливість вибору і що вона сама здійснює цей вибір, визначаючи хід власного життя. Люди з високими балами відчувають, що життя підвладне їхньому контролю, відчувають, що вони самі здатні обирати напрям власного життя і приймати рішення, що визначають його хід; а отже, вони перебирають на себе відповідальність за хід цього життя. Люди із низькими балами,

навпаки, відчувають, що їхнє життя визначається не так їхніми власними бажаннями й зусиллями, як зовнішніми факторами; вони переживають відсутність вибору. Це переживання може відбивати справжню ситуацію (коли обставини змушують людину діяти так, як вона не хотіла би), а може бути прихованою формою зняття із себе відповідальності за власне життя.

Шкала самовираження вимірює, як саме людина переживає власне життя як відповідне її бажанням, потребам і цінностям. Низький рівень самовираження свідчить про незадоволеність життям і відчуття, що життя проживається не так, як хотілося б. Високому рівню самовираження відповідають інертний і адаптивний рівні самореалізації. Людина відчуває, що її життя відповідає її бажанням, сприймає свої почуття і дії як власні, не прагнучи дистанціюватися від них, однак особистісна, професійна і соціальна досконалість не є надважливою метою і смыслом життя.

Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха по двох шкалах для тестового дослідження становить 0,77 і 0,78, що свідчить про достатній рівень узгодженості питань.

### **2.3.2. Діагностика особистісних компонентів життєстійкості особистості**

Актуальність зазначеної проблеми визначається наявністю суперечності між сучасними соціальними умовами, котрі висувають особливі вимоги до формування системи ціннісних орієнтацій особистості, та недостатньою вивченістю життєстійкості й механізмів її розвитку, а також слабкою розробленістю конкретних прийомів відповідного цілеспрямованого впливу. Порівнюючи ціннісні системи поколінь (Климов, 2005), дослідники відзначають найважливіші генераційні зрушення, як-от зміна ролі та значення особистості, підвищення її активності, самостійності (Леонтьев, 2008), її суб'єктності (Абульханова, 2005). Розуміння того, що поведінка визначається цінностями, а її ефективність - здатністю відповідати на виклики інтенсивно змінюваного навколишнього середовища, вимагає вивчення особистісних цінностей і рис особистості, які допомагають долати життєві труднощі. У зв'язку з цим особливий інтерес становить дослідження зв'язків життєстійкості як

особистісної диспозиції та її компонентів (залученості, контролю, виклику) із особистісними цінностями як одними з провідних регуляторів поведінки (Александрова, 2005).

Розвиток складових життєстійкості сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та подій життя. На нашу думку, життєстійкість проявляється також як ставлення людини до самої себе, навколишнього світу й характеру взаємодії з ним, вона дає сили для самоактуалізації та самореалізації, лідерства, самоповаги й самоприйняття, здорового способу думок і поведінки; дає змогу почуватися значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитись у розв'язання життєвих завдань, не відволікаючись на наявність несприятливих чинників і змін.

Поняття самоактуалізації передбачає всебічний і безперервний розвиток творчого й духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточення, світу й свого місця в ньому, багатство емоційної сфери й духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності.

Для діагностики самоактуалізації ми використали опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шострома (Personal Orientation Inventory) (Shostrom, 1964). У його основу покладено ідею самоактуалізації А. Маслоу та інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напрямку у психології. Шкали опитувальника характеризують основні сфери самоактуалізації особистості. У результаті адаптації цієї методики створено «Самоактуалізаційний тест» (САТ) (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002;). Він складається зі 126 пунктів, кожен із яких містить два судження ціннісного чи поведінкового характеру. Досліджуваному пропонується обрати той пункт, який більшою мірою відповідає його уявленням або звичному способу поведінки.

Самоактуалізаційний тест вимірює самоактуалізацію за двома незалежними базовим шкалами «Компетентності в часі» й «Підтримки». Вони незалежні одна від одної і, на відміну від додаткових, не мають спільних пунктів. 12 додаткових шкал становлять 6 блоків: цінностей (цінність орієнтації, гнучкість поведінки), почуттів (сензитивність, спонтанність), самосприйняття (самоповага, самоприйняття), концепції людини (уявлення про природу людини, синергія), міжособистісної чутливості (прийняття агресії, контактність), ставлення до пізнання (пізнавальні потреби, креативність) (Фетискин, Козлов, Мануйлов,

2002). Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової. Отже, додаткові шкали фактично включені в основні, вони змістовно складаються з тих самих пунктів. Подібна структура тесту дає змогу діагностувати велику кількість показників, не збільшуючи при цьому значною мірою обсяг тесту (Чудакова, 2015).

За критерієм  $\alpha$  Кронбаха значення надійності за шкалою «Компетентність» - 0,79 і за шкалою «Підтримка» - 0,82, що свідчить про досить високий рівень надійності показників та є відповідним для нашого дослідження.

В умовах нестійких застарілих відносин, зміни поведінкових моделей і ціннісних систем зростає актуальність вивчення особистісних якостей, які допомагають людині ефективно впоратися з напруженістю, що дедалі наростає, і темпом сучасного життя (Климов, 2011).

Для діагностики вираження життєстійкості індивіда у зв'язку з цілями та особистісними якостями людини ми використали тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В. Століна та С. Панталеєва (Столин, Панталеєв, 1988). Ця методика визначає емоційний і семантичний зміст ставлення особистості до себе. Досліджуваним пропонується опитувальник, який налічує 110 тверджень і дає змогу виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого «Я» і 12 додаткових шкал.

Виділяючи рівні самосвідомості, В. Столін виходить із розбіжностей «самопізнання» й «самоствавлення». На думку вченого, ці розбіжності не зводяться до розбіжностей між когнітивним, раціональним і афективним, емоційним. Два останні поняття входять і в процес пізнання, і в процес самоствавлення, хоча й різною мірою. Узагальнимо: знання про себе - це система емоційно забарвлених знань, самоствавлення - це почуття, що володіє предметною специфікою й породжене потребами суб'єкта, а також система релевантних цьому почуттю дій (Столин, 1983).

Слід зазначити, що самоствавлення особистості, за В. Століним, має складну ієрархічну будову. На своєму найбільш конкретному рівні самоствавлення виступає як специфічна

активність суб'єкта на адресу свого «Я», що складається у певних внутрішніх діях (установках на ці дії), характерних як емоційною специфікою, так і предметним змістом самої дії. Більш загальний аспект або рівень самоставлення, його макроструктуру, становлять емоційні компоненти або «виміри» - «самоповага», «аутосимпатія», «самоінтерес», що утворюють емоційний простір самоставлення й окремі дії, що насичують самоставлення. Ще більш загальним аспектом або рівнем будови самоставлення є недиференційоване вже не тільки за предметним змістом, але й за емоційною специфікою загальне почуття «за» або «проти» свого «Я», що є сумацією позитивних або негативних моментів самоставлення за трьома емоційними осями. Це глобальне почуття «за» або «проти» має своє феноменальне подвоєння у вигляді передбачуваного ставлення інших, котре є ще одним виміром у структурі самоставлення (Столин, 1983).

Отже, самоставлення – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, ставлення особистості до власного «Я». Аналіз психологічних досліджень самоставлення засвідчує, що існує багато різних поглядів на визначення, структуру та функції самоставлення, однак дослідники однотайні в розумінні того, що поведінка та діяльність, формування змістової структури і форм прояву цілої системи інших психологічних утворень обумовлені особливостями самоставлення особистості (Портнова, 2008).

Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника «Самоставлення» дорівнює 0,85, що свідчить про досить високий рівень надійності показника й дає нам право використовувати цю методику.

Також для дослідження особистісних якостей особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденбахом (Peseschkian, & Deidenbach, 1988). Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом (Remmers, 1996) і призначена для використання у різних культурах та адаптована на українській вибірці Л. Сердюк (2021). Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається із 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згодні або повністю не згодні. Для оброблення даних ці твердження конвертуються у відповідні бали: повністю погоджуються – 4 бали, частково погоджуються – 3 бали,

частково не згодні – 2 бали, повністю не згодні – 1 бал. Було визначено 27 шкал інвентаризації для оцінювання суб'єктивної значущості для особистості її особистих характеристик у таких трьох сферах: 1) фактичні здібності (вторинні для власної поведінки; первинні щодо себе); 2) прояв конфліктних реакцій у чотирьох сферах балансової моделі; 3) суб'єктивне сприйняття параметрів моделі наслідування.

За допомогою цієї методики можна виявити особливості ухвалення рішень позитивного характеру у різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

Зазначимо, що короткострокова позитивна психотерапія має незаперечні переваги й доступна для всіх вікових категорій і соціальних груп. Позитивна психотерапія виходить із того, що кожна людина без винятку від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові. Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення й часу, в якому людина живе, ці дві здібності диференціюються, і це приводить до неповторних комбінацій основних рис особистості. Важливим є те, що обидві базові здібності функціонально взаємопов'язані, відповідно, розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Це свідчить про те, що базові здібності відкривають величезні можливості для кожної людини, а їх наявність означає не що інше, як те, що кожен за своєю суттю є добрим від народження.

Учені (Кириллов, 2019; Пезешкиан, 1996; 2009; Сердюк, 2021; Ханецька, 2018), які працюють у цьому напрямі, зазначають, що здатність до пізнання визначає раціональну, тобто інтелектуальну частину людини. Зі здатності до пізнання розвиваються різні вторинні здібності, такі як акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, чесність, прямота, сумлінність, обов'язковість, бережливість, слухняність, справедливість, вірність, точність, совісність (Кириллов, 2019). Отже, вторинні здібності є вираженням здібностей до пізнання, в яких відображаються успіхи, діяльність та норми соціальної групи, у якій живе людина.

Здатність любити характеризує емоційну складову характеру та містить такі здатності, як любов, наслідування, терпіння, час, контакт, сексуальність, довіра, впевненість, надія, віра, сумнів, переконаність, єдність (Кириллов, 2019).

Обидва компоненти однаково важливі: здатність активно



встановлювати емоційні стосунки та здатність приймати й підтримувати стосунки на емоційному рівні. Коли людина щось вивчає, набуває, створює, тоді мета й сенс цієї діяльності залежать від того, для чого або для кого це робиться: для неї самої, для її партнера чи близьких, для колег, держави, нації, людства, для найближчого або далекого майбутнього, або проти нього. Потрібно зазначити, що первинні здібності належать до здібностей любові й виникають на базі емоційних відносин із навколишнім середовищем. Первинні та вторинні здібності визначаються як актуальні здібності.

Отже, Вісбаденський опитувальник за методом позитивної психотерапії та сімейної психотерапії Н. Пезешкіана (WIPPF) (Serdiuk, & Otenko, 2021) дає змогу вивчити актуальні здібності особистості й містить основні техніки позитивної психотерапії: диференційно-аналітичний опитувальник, модель балансу, чотири сфери переробки конфлікту та чотири моделі для наслідування. Шкали опитувальника WIPPF розкривають зміст виховання, міжособистісних і внутрішніх конфліктів людини. За правилами інтерпретації опитувальника WIPPF про високий ступінь прояву здібностей можна говорити, коли за ними набирається 10–12 балів. Показники внутрішньої узгодженості, оцінені за допомогою коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха, виявилися цілком прийнятними й дорівнювали за різними шкалами WIPPF від 0,73 до 0,86 (Serdiuk, & Otenko, 2021).

Оскільки самоефективність, як уже зазначалося, може впливати на мотивацію активних дій у складних життєвих ситуаціях, іншими словами, може впливати на життєстійкість особистості, то для її дослідження ми використали шкалу самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації В. Ромека (Шварцер, Єрусалем, & Ромек, 1996), яка містить 10 висловлювань щодо здатності людини до успішних дій, які пропонується оцінити за 4-бальною шкалою. Сумарний бал за всіма пунктами є показником загальної самоефективності.

Доведено, що висока самоефективність має позитивні соціальні наслідки: вона пов'язана з кращим здоров'ям (психічним і соматичним), більш високими досягненнями та кращою соціальною інтеграцією. Існує чотири джерела самоефективності: конкретні успіхи, які сприймаються людиною особисто; спостереження за чужим успіхом; вербальний вплив; емоційне

збудження, що відчувається особисто. Найбільший вплив на самоефективність має успіх вирішення тих чи тих завдань (Шварцер, Ерусалем, & Ромек, 1996).

Проблема самоорганізації актуальна як у процесі особистої та професійної самореалізації, так і в контексті успішного подолання певних труднощів і стресових ситуацій. У нашому дослідженні ми трактуємо самоорганізацію особистості як здатність структурувати особистий час, тактично планувати власну діяльність, цілеспрямовано діяти у вирішенні поставлених завдань.

Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника «Загальна самоефективність» становить 0,86, що свідчить про досить високий рівень його надійності й дає нам право використовувати цю методику.

Особливості самоорганізації ми діагностуватимемо за допомогою «Опитувальника самоорганізації діяльності» О. Мандрикової (Мандрикова, 2010), який є спробою формалізувати і виміряти властивості, що впливають на ефективність самоорганізації діяльності особистості. Опитувальник складається із 25 питань, розподілених на 6 шкал. Шкала «Планомірність» вимірює ступінь залученості суб'єкта в тактичне щоденне планування за певними принципами. Шкала «Цілеспрямованість» вимірює здатність суб'єкта сконцентруватися на цілі. Шкала «Наполегливість» вимірює схильність суб'єкта докладати вольові зусилля для завершення розпочатої справи і впорядкування активності. Шкала «Фіксація» вимірює схильність суб'єкта до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації подій у часі, до чіткого розкладу, ригідність щодо планування. Шкала «Самоорганізація» вимірює схильність суб'єкта до використання зовнішніх коштів організації діяльності. Шкала «Орієнтація на теперішнє» вимірює тимчасову орієнтацію на сьогодні.

Високий загальний сумарний бал характеризує людину, якій властиво бачити й ставити цілі, планувати свою діяльність, зокрема за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості та наполегливість, іти до її досягнення, що іноді може призводити до негнучкості та «зацикленості» на структурованості й організованості. Низький загальний сумарний бал характеризує людину, для якої майбутнє досить невизначене, їй не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ. У той же час це дає їй змогу досить

швидко перебудуватися на нову діяльність (Мандрикова, 2010).

Цей опитувальник відображає ступінь самоорганізації й саморегуляції діяльності за допомогою структурування особистого часу, побудови планів і визначення мети. Опитувальник також описує ступінь сформованості здатності до тактичного планування й стратегічного цілепокладання.

Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха за шкалами дорівнює: шкала «Планомірність» - 0,79, «Цілеспрямованість» - 0,80, «Наполегливість» - 0,76, «Фіксація» - 0,74, «Самоорганізація» - 0,84, «Орієнтація на теперішнє» - 0,89. Ці досить високі показники дають нам право використовувати методику в нашому дослідженні.

### **2.3.3. Діагностика позитивних пріоритетів особистості (життєстійкості, щастя, задоволеності життям, психологічного благополуччя)**

Особистість, яка оптимально функціонує, ми розглядаємо з огляду на гуманістичне розуміння особистості як такої, що реалізує власні можливості й прагне розвитку, спираючись на цінності унікальності, свободи, автентичності. Крім того, особистості, яка оптимально функціонує, притаманні ознаки психологічного здоров'я: здатність до збереження самості та психологічного благополуччя. Така стійкість стає особливо важливою в моменти кризових ситуацій у житті (Гранкіна-Сазонова, 2018).

Вивчення взаємозв'язку життєстійкості та фрустрації (Кузьміна, Мороз, 2010) доводить, що для людей із високим рівнем життєстійкості характерний пошук конструктивного виходу із ситуації фрустрації. Також виявлено такі закономірності: для людей із високим рівнем життєстійкості характерний імпульсивний тип виходу із ситуації фрустрації; що вищий рівень життєстійкості, то вищий рівень соціальної адаптації.

У деяких наукових дослідженнях підтверджено думку, що психологічні чинники впливають на стійкість особистості. Люди, які володіють правом вибору та контролем, одним із компонентів життєстійкості, виявилися більш активними й благополучними (Селигман, 2020). М. Вісінтайнер продемонструвала на низці

досліджень, що такий психологічний стан, як навчена безпорадність, може стати причиною багатьох фізичних хвороб. Такий компонент життєстійкості, як контроль, надзвичайно впливає на всю людську поведінку. Мова йде не про здатність людини контролювати дії інших, а про ту особисту владу, яку людина має над власним життям і над подіями в ній (Хок, 2003). Контроль також є важливою рушійною силою в процесі розвитку людини. Люди, які вірять, що володіють контролем, діють так, що їхній успіх стає більш імовірним. Крім того, залученість у вирішенні важких завдань із часом із більшою імовірністю веде до розвитку їхніх реальних умінь і компетентностей. І навпаки, особи, які не вірять, що своїми діями вони можуть впливати на результати, втрачають можливість здійснювати контроль. Через свою пасивність і втечу від важких завдань люди відмовляються від розвитку нових компетентностей. Відчуття сили й можливості контролювати своє життя сприяє здоров'ю та виживанню. Втрата контролю над тим (те, що людина робить сама та що роблять для неї інші) може призвести до неприємних стресових ситуацій (Гордеева, 2006).

Зазначимо, що життєві труднощі можуть виникнути в кожній людині, але тільки адаптовані люди володіють здатністю перетворити важкі ситуації, переоцінити цінності, побачити нові життєві перспективи, пом'якшивши при цьому дію ситуації, яка травмує психіку. У мінливих життєвих ситуаціях люди, здатні адаптуватися до будь-яких умов, переходять на нову схему психічної саморегуляції (Субетто, 2004; Шаймухаметова, 2019).

Здатність долати труднощі життєвих ситуацій відображається і в життєстійкості особистості, на яку можуть опосередково впливати різні міжособистісні взаємодії, що реалізують можливість більш ефективної адаптації особистості до нових умов і соціальної підтримки (Карпинский, 2002; Шаймухаметова, 2019).

Для діагностики рівня життєстійкості особистості ми використали методику, розроблену С. Мадді для (the Hardiness Scale (HS)). Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey (Леонтьев, & Рассказова, 2006). Особистісна змінна життєстійкості характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Цей конструкт був виділений у процесі досліджень, коли розглядали

питання, які психологічні чинники допомагають успішному подоланню стресу та зниженню (або навіть попередженню) внутрішнього напруження.

Під час створення опитувальника життестійкості вчені використали 6 шкал різних тестів (Тесту відчуження С. Мадді, Каліфорнійського тесту оцінки цілей в житті М. Хана, Тесту особистісних особливостей Д. Джексона, Тесту на локус контролю Дж. Роттера), змістовно відповідних компонентів залученості, контролю і виклику. Під час апробації було відібрано найбільш валідні й надійні пункти.

Третя й остаточно на сьогоднішній день версія опитувальника налічує найбільш валідні й надійні запитання і має три субшкали: залученість, контроль і виклик. Досліджуваним пропонується відповісти на 45 запитань-тверджень, використовуючи такі варіанти відповіді, як «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти відповідають 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 присвоюють бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості та показники для кожної із трьох субшкал. Слід зазначити, що під час розрахунку, за умови відсутності чіткого поділу шкали за рівнями, було використано таку градацію: для шкали «залученість»: 0–29 балів - низький рівень, 30–46 - середній рівень, 47–54 – високий рівень; для шкали «контроль»: 0–20 балів - низький рівень, 21–38 балів – середній, 39–51 – високий рівень; для шкали «виклик»: 0–8 балів - низький рівень, 9–18 балів - середній; 19–30 – високий рівень; для загальної шкали життестійкості: 0–61 бал - низький рівень; 62–99 балів - середній; 100–135 – високий (Maddi, 1984).

Під життестійкістю автори розуміють внутрішню силу, яка дає змогу справлятися з різними ситуаціями, зокрема стресовими. Залученість можна описати як відчуття життя, відчуття смаку від життя. Людина із низьким рівнем залученості не отримує задоволення від того, чим займається; вона ніби бачить, як життя мчить повз неї, а вона стоїть десь осторонь. Відповідно у людини з високими показниками за цією шкалою сприйняття життя протилежне, і це важливий чинник життестійкості: залученість формує загальний позитивний, конструктивний настрій. Шкала «контроль» відображає внутрішню віру людини в те, що вона сама

контролює своє життя (настільки повно, наскільки це можливо) і може впливати на те, що відбувається навколо нього. Люди з високим почуттям контролю не відступають перед проблемами, а намагаються їх вирішити. Вони розуміють, що не всі їхні починання будуть успішними, проте відчують, що повинні хоча б спробувати і зробити максимум того, що їм до снаги. Зі свого боку люди з низьким рівнем за цим параметром опускають руки під час зіткнення з перешкодами, вважають, що у них нічого не вийде, що вони не здатні ні на що вплинути. Шкала «виклик» зовсім не демонструє прагнення нестримно ризикувати. Вона свідчить про те, наскільки свідомо людина підходить до ризику. Люди із високими показниками цієї шкали розуміють, що будь-який досвід - і позитивний, і негативний - це зворотний зв'язок, який потрібно враховувати у майбутньому. Інакше кажучи, вони намагаються винести уроки з будь-якої ситуації і невдачу сприймають не як трагедію, а як результат, який потрібно проаналізувати, вони прагнуть зрозуміти, що пішло не так і як уникнути цього в майбутньому.

Результати тесту життєстійкості дають змогу оцінити здатність і готовність людини активно й гнучко діяти в ситуації стресу й труднощів або ж її вразливість до переживань стресу. При цьому життєстійкість є чинником, що сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності й тривоги. Життєстійкі переконання створюють своєрідний «імунітет» до справді важких переживань. Важливо, що життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на активність людини в подоланні цієї ситуації.

За критерієм а Кронбаха отримано такі значення надійності: шкала «залученість» - 0,79; шкала «контроль» - 0,74; шкала «виклик» - 0,75; загальний показник життєстійкості - 0,89.

На думку Т. Ларіної, дієвість опанування складної ситуації проявляється в узгодженості копінг-стратегій з факторами вияву життєздатності та ресурсів життєстійкості особистості (Ларіна, 2018). Проблема дослідження опанувальної поведінки особистості охоплює питання, яким чином реагуватиме людина, яка зазнала труднощів, та які дії застосовуються для усунення або зменшення існуючих розбіжностей.

Вивчаючи копінг-процеси, Р. Лазарус та його колеги розробили методику Ways of Coping (Folkman & Lazarus, 1980), яка містить низку предикторів, кожен із яких відображає думку чи дію

людей, які перебувають у стресі. У шкалу способів копінг-поведінки покладено різницю між двома загальними типами подолання проблем і негараздів. Перший тип зосереджений на вирішенні проблем, спрямований на вирішення негараздів або на щось, щоб змінити джерело стресу. Другий – на дистресі, який пов'язаний із ситуацією (або викликаний нею). Важливим є розрізнення копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем і на емоції. Але інші дослідження виявили, що відповіді на шкалу «Ways of Coping» формують не два, а декілька факторів (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Зазначимо, що поняття «копінг-стратегії» часто викоритовують як синонім до поняття «життєстійкість». За Р. Лазарусом (1984), копінг-поведінка – це постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля, що їх докладає людина для того, аби справитися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її ресурси. Р. Лазарус і С. Фолкман пояснюють копінг як динамічний процес, спосіб психологічного подолання, реагування на несприятливі та потенційно стресові ситуації (Lasarus, Folkman, 1984).

Проблему життєвих ситуацій також аналізують у контексті копінг-стратегій та захисних механізмів. Розглядаючи поняття життєстійкості не можна вважати його тотожним із поняттям копінг-стратегії (Оніщенко, Побідаш, Тімченко, Христенко, 2012). Копінг-стратегії, або стратегії подолання життєвих труднощів, - прийоми, алгоритми дій, які можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть вести до регресу, а життєстійкість – це система стійких позитивних властивостей особистості, за допомогою яких людина ефективно вирішує складні життєві ситуації, що призводять до особистісного зростання. Саме в стресових ситуаціях поряд з копінгамі проявляється життєстійкість людини.

Копінг належить до психоаналітичних захисних механізмів, які проявляються через поведінку, уникаючи загроз для свого «Я» (Bakracheva, 2019). Це готовність людини вирішувати життєві труднощі шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість (Stanibula, 2020).

Копінг-стратегії можуть бути корисними в одній ситуації і абсолютно неефективними в іншій, одна й та сама стратегія може бути ефективною для однієї людини й марною для іншої, а копінг-стратегія, використання якої поліпшує стан людини, вважається ефективною. Вибір стратегії подолання залежить від багатьох факторів. Це залежить передусім від особистості суб'єкта й особливостей ситуації, що викликала копінг-поведінку. Крім того, на вибір копінг-стратегії впливають стать, вік, соціальні, культурні та інші характеристики.

Копінг-стратегія – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Її розглядають як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Така копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше у стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні й дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та, по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною й адекватною у стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної виниклої ситуації, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування й поетапне долавання наявних перешкод. Застосування практичних кроків, спрямованих на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність і ефективність її подолання (Корсун, Ткачук, 2013).

Тобто копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «унікання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» допомагає розглядати альтернативні рішення, що сприяють загальній соціальній адаптації. За допомогою цієї стратегії людина взмозі вибрати ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій,



проаналізувати їх та знайти механізми для змін на краще.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточенням з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: спілкування, створення соціальної мережі, консультації з фахівцями. Ця копінг-стратегія дає змогу визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей.

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з наявною проблемою. Вона дає змогу особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації (Корсун, Ткачук, 2013). Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях із неприємної реальності у більш благополучний час, забутися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається, і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту, а тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми й оманливого контролю над ситуацією. Що нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», то більш конструктивно проходить адаптація.

Ми погоджуємося з думкою В. Олефіра (2011), що копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними та навіть зумовлювати регрес. Саме в стресових ситуаціях поряд з копінгамі проявляється життєстійкість людини.

Як зазначає О. Купреєва (2016), у широкому сенсі слова копінг включає всі види взаємодії людини із ситуаціями зовнішнього або

внутрішнього характеру, а саме психологічні характеристики суб'єкта відрізняють копінг від простого пристосування. Копінг-поведінка використовується індивідом свідомо, залежно від ситуації, та реалізується на базі копінг-ресурсів (особистісних адаптаційних резервів, що дають змогу здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегій (засобів подолання стресу). Ефективність обраної копінг-стратегії залежатиме не тільки від специфіки та контрольованості проблемної ситуації, а й від адекватності ситуації-виклику наявним та потенційним ресурсам особистості (Купреєва, 2016).

На думку Р. Лазаруса, копінг - прагнення особистості до вирішення кола проблем, що активізують адаптивні можливості особистості у ситуаціях, пов'язаних з небезпекою, та ситуаціях, спрямованих на значні досягнення. Він вважає, що індивід у одних випадках використовує захисні стратегії подолання, а в інших – стратегії вирішення проблеми шляхом зміни системи ставлень «особистість – навколишнє середовище». При зіткненні зі стресовою ситуацією відбувається «процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання й емоційної переробки». Психологічне подолання визначається як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу (Folkman, & Lazarus, 1991).

Для дослідження особливостей опанувальної поведінки людей ми використали опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, адаптований Т. Крюковою та іншими (Крюкова, & Куфтяк, 2007). Т. Крюкова розглядає опанувальну поведінку як вид цілеспрямованої поведінки, що дозволяє людині впоратися із загрозливою ситуацією, яка перевищує можливості індивіда її подолати адекватними способами через усвідомлені стратегії дій. Система таких дій та поведінки адаптує особистість до вимог ситуації або допомагають змінити її. Адаптивність або дезадаптивність копінг-стратегій визначається особливостями ситуації, самої особистості та їх взаємозв'язком (Крюкова, Журавлева, & Сергиенко, 2008).

Ця методика дає можливість визначити копінг-механізми, копінг-стратегії, способи опанування складних ситуацій у різних сферах діяльності. Опитувальник вважається першою стандартною методикою у сфері вимірювання копіngu та містить опис восьми ситуативно-специфічних стратегій опанування, таких як:

конфронтаційний копінг; пошук соціальної підтримки; планування розв'язання проблеми; самоконтроль; дистанціювання; позитивна переоцінка; взяття на себе відповідальності; втеча-уникнення. Методика містить п'ятдесят тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Досліджувані повинні оцінити як часто певні види поведінки виявляються у них.

Як зазначає О. Ігумнова (2019), вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації дає можливість прогнозувати рівень психічного та фізичного здоров'я людини. Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення й наростання негативної симптоматики призводять стратегії уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги.

За критерієм а Кронбаха отримано такі значення надійності: шкала «конфронтаційний копінг» - 82; шкала «пошук соціальної підтримки» - 78; «шкала» планування розв'язання проблеми - 76; шкала «самоконтроль» - 83; шкала «дистанціювання» - 90; «позитивна переоцінка» - 92; «взяття на себе відповідальності» - 95; «втеча-уникнення» - 84.

Для діагностики суб'єктивного щастя ми використали Шкалу суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер (Subjective Happiness Scale) (Lyubomirsky, Lepper, 1999). Ця методика призначена для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя людини. Шкала адаптована Д. Леонтьєвим (Осин, Леонтьев, 2008) та вимірює емоційне переживання індивідом власного життя як цілого, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя. Згідно з моделлю С. Любомирські, суб'єктивне відчуття щастя на 50 % визначається генами, на 40 % залежить від прийнятих нами рішень і на 10 % залежить від життєвих обставин. При цьому, звичайно, щастя – суб'єктивне поняття, й кожен вкладає в нього свої аспекти (Lyubomirsky, & Lepper, 1999). Дехто з учених вважає, що вміння справлятися з життєвими труднощами і проблемами, а також протистояти їм належить до чинників щастя (Sheldon, & Bettencourt, 2002). Тобто люди, які під час переживання будь-яких своїх негараздів не замикаються в собі, розповідають про свої проблеми іншим і звертаються до молитви, зазвичай щасливіші, ніж замкнені в собі люди. Феномен щастя базується на сильних позитивних емоціях, піднесеному настрої,

радості й відчутті задоволеності.

У нашому дослідженні було застосовано варіант шкали з 4 питань-тверджень. Досліджуваному пропонувалося оцінити себе за 7-бальною шкалою із питань-тверджень:

1. У цілому я вважаю себе людиною: не надто щасливою/дуже щасливою.

2. Порівняно з більшістю однолітків я вважаю себе: менш щасливим/щасливішим.

3. Деякі люди дуже щасливі за своєю природою. Вони радіють життю незалежно від того, що відбувається навколо. До якої міри це властиво Вам? Зовсім не властиво для мене/типово для мене.

4. Деякі люди не дуже щасливі. Нехай їм не впадають у депресію, але їм піднесеним настроєм вони також не відрізняються. До якої міри це властиво Вам? Зовсім не властиво для мене/типово для мене.

Перші три питання «прямі», четверте - «зворотне» (низькі оцінки з цього питання відображають високий рівень суб'єктивного благополуччя). Результати обробляли у такий спосіб: підсумовували бали за першими трьома питаннями, додавали вісім і вираховували бал за четверте питання. Набраний бал демонструє рівень суб'єктивного щастя (благополуччя досліджуваного). Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха по 4 питаннях для тестового дослідження дорівнював 0,82, що свідчить про досить високий рівень узгодженості питань.

Оцінюючи своє життя, людина не користується заданими зовні критеріями, вона спирається на власні уявлення про важливе й другорядне або значуще та незначне. Формування цієї оцінки, безсумнівно, пов'язане із життєвими подіями, проте істотно базується на особистості та її сприйнятті ситуації. Оскільки задоволеність життям тією чи іншою мірою спирається на успішність у подоланні стресових ситуацій, досягненні поставлених цілей, на готовність до змін у різних сферах життя, то для неї виявляються значущі також регуляторні характеристики й ефективність копінг-стратегій (Azizli et al., 2015).

Шкала досить добре корелює зі шкалою задоволеності життям Дінера: їхній коефіцієнт кореляції становить від 0,54 до 0,76 на різних вибірках ( $p < 0,001$  у всіх випадках). Отже, загальна частка у дисперсії обох шкал дорівнює приблизно 42 %, з урахуванням поправки на надійність обох шкал – 75 %, що свідчить про тісний

взаємозв'язок конструктивів задоволеності життям (когнітивної оцінки відповідності дійсних життєвих обставин бажаним) і суб'єктивного щастя (емоційного відображення цієї оцінки) (Ryan, & Deci, 2000). Тому вважаємо за доцільне для діагностики задоволеності життям використати шкалу задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale - SWLS) в адаптації Є. Осіна, Д. Леонтьєва (2003). З моменту появи шкали SWLS було проаналізовано основні показники її валідності та надійності, які підтвердили можливість застосування цієї методики під час дослідження задоволеності життям як на рівні окремих груп, так і на загальнонаціональному рівні.

Ця шкала містить 5 питань:

1. У цілому моє життя близьке до того, що я вважаю ідеальним.
2. У мене чудові умови для життя.
3. Я задоволений своїм життям.
4. На сьогоднішній день я досяг успіху в усьому, що важливо в житті.
5. Якби я міг прожити життя заново, я б майже нічого не став змінювати.

Досліджуванним слід оцінити, наскільки вони погоджуються з цими твердженнями, за шкалою від 1 до 7 балів. Відповіді на питання про задоволеність життям варіюють від «ні, я абсолютно не задоволений життям» до «я абсолютно задоволений життям». Отримані бали за всіма пунктами підсумовуються. Отже: мінімальний можливий бал за шкалою - 7, максимальний - 35 балів.

Задоволеність життям є когнітивною стороною суб'єктивного благополуччя, яка доповнена афективною стороною, тобто позитивними й негативними емоціями, що їх відчуває людина в якийсь відрізок часу. Задоволеність життям не відповідає повною мірою поняттю щастя, оскільки воно стосується оцінки всього життя в цілому. До того ж щастя, безумовно, є тривалим станом, а люди оцінюють своє життя найчастіше на певний конкретний момент, до того ж ці оцінки вкрай схильні до впливу ситуативних чинників. Щастя, на думку Д. Хейбронна, визначається загальним емоційним станом людини протягом певного періоду життя (Haybron, 2008: 90).

Критерієм успішності й задоволеності життям є також якість життя людини. Аналіз наявних дефініцій «якості життя» дає змогу

зробити висновок про те, що зазначена категорія відображає як об'єктивні умови існування індивіда і суспільства в цілому, так і суб'єктивні оцінки цих умов. Під якістю життя розуміють поняття, яке містить певний набір необхідних параметрів і умов життя індивіда й оцінку або ступінь задоволеності їх реальним станом у індивідів і суспільства (Каменская, 2001). Також якість життя позначає кількісний рівень і різноманітність тих матеріальних і духовних потреб, які здатна задовольнити людина в умовах певного суспільства. Отже, більшість дослідників визначають якість життя як індивідуальну оцінку задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини (Смолева, & Морев, 2016). Сьогодні найбільше поширений підхід, при якому якість життя розглядається через параметри об'єктивних умов життєдіяльності. Але «за своєю природою якість життя – це об'єктивно-суб'єктивна характеристика умов існування людини, яка залежить від розвитку потреб самої людини та її суб'єктивних уявлень і оцінок свого життя» (Беляева, 2009: 33).

Для вимірювання якості життя ми розробили авторську методичку, представлену й детально описану в параграфі 2.4. Слід зауважити, що під якістю життя розуміють поняття, яке містить набір необхідних параметрів і умов життя людей та оцінку задоволеності їхнім реальним станом (Смолева, & Морев, 2016). Якість життя має дві сторони: об'єктивну та суб'єктивну. Критерієм об'єктивної оцінки слугують потреби й інтереси та міра їх задоволення. З іншого боку, потреби й інтереси людей індивідуальні, тому рівень їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами і практично існують лише у свідомості людей і, відповідно, в їхніх суб'єктивних думках і оцінках (Мукашевич, & Корпач, 2011). Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людьми свого становища в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. Ми погоджуємось із думкою Ж. Вірної, що якість життя людини полягає в її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язане з рівнем її потреб (Вірна, 2013). Отже, внутрішній комфорт, духовний розвиток і задоволеність якістю життя дають змогу людині

почуватися щасливою.

Для більшого розуміння можливостей людини щодо адаптації у складних життєвих ситуаціях ми використали шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Дослідницький підхід К. Ріфф (Ryff, 1989; Ryff, Singer, 1998; Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002) був, по суті, першою спробою виділити особистісні характеристики, необхідні для повноцінного, благополучного функціонування.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф заснований на авторській багатовимірній моделі психологічного благополуччя. Ця модель вміщує такі основні показники психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, керування оточенням, автономія. Ця модель була розроблена К. Ріфф у руслі евдемоністичного підходу до розуміння поняття психологічного благополуччя, який характеризується цінністю самореалізації особистості в тих конкретних наявних умовах, у яких вона існує, та творчим поєднанням пристосування до оточення, з одного боку, та прояву своїх можливостей – з іншого. Авторка розробила методику на базі інтеграції понять психологічного здоров'я, клінічної теорії та теорії розвитку тривалості життя (McDowell, 2010; Ryff, & Keyes, 1995; Van Dierendorck, 2005). Важливою перевагою є те, що опитувальник вимірює актуальний стан психологічного благополуччя особистості.

Крім загального показника психологічного благополуччя, шкала також містить шість субшкал. Шкала «Позитивні відносини з іншими» відображає те, чи має особистість довірливі, теплі, задовільні взаємини з іншими людьми, чи вміє піклуватися про інших, співчувати, будувати близькі стосунки, чи, навпаки, є ізольованою та замкнутою для інших. Шкала «Автономія» відображає ступінь незалежності особистості у власних думках, позиціях і вчинках від соціального оточення та його впливу. Шкала «Керування оточенням» свідчить про вміння особистості ефективно керувати власними діями, використовувати обставини й події життя на свою користь, для задоволення власних потреб, про вміння організувати умови свого життя бажаним для себе чином, впливати на своє оточення. Шкала «Особистісне зростання» вимірює те, наскільки особистість відчуває своє зростання та розвиток протягом життя, наскільки вона самореалізується, має

інтерес до життя та відкрита до нових знань, мотивована на подальший розвиток. Шкала «Цілі в житті» відображає те, наскільки осмисленим є життя особистості, чи має вона цілі, яких прагне, чи спрямованим є її життя, чи, навпаки, життя не має сенсу, певних цілей та переконань, що його скеровують. Шкала «Самоприйняття» свідчить про те, наскільки добре особистість ставиться до себе, чи приймає свої сильні та слабкі риси, наскільки позитивно ставиться до свого минулого.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф пройшла перевірку на психометричну надійність і валідність, широко використовується в психологічних наукових і практичних дослідженнях (McDowell, 2010; Ryff, & Keyes, 1995; Van Dierendorck, 2005). Російськомовну адаптацію версії опитувальника на 84 запитання Т. Шевеленкової та П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005) також було перевірено на критеріальну валідність, факторну валідність, надійність, і вона отримала задовільні результати. Крім того, ми додатково перевірили надійність Шкали та її субшкал у нашому дослідженні. Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника «Психологічне благополуччя» становить 0,88, що свідчить про дуже високий рівень надійності показника. Отже, цей опитувальник дає змогу оцінити об'єктивну й суб'єктивну сторони психологічного благополуччя і може бути використаний у нашому дослідженні.

Потрібно зауважити, що без утвердження високого рівня життєстійкості неможливе досягнення високого рівня якості життя людини (Чиханцова, 2018). Якість життя розглядається як система показників, які характеризують ступінь реалізації життєвих стратегій людини й задоволення її життєвих потреб. Якість життя виступає складним, багатокомпонентним явищем, залежним як від об'єктивних чинників (задоволення людських потреб та інтересів у певних соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних чинників (психологічних, соціальних, соціокультурних та ін.). Підвищення рівня якості життя виступає критерієм і необхідною умовою людського розвитку.

Отже, з огляду на вищесказане, для діагностики якості життя особистості ми використали авторський опитувальник «Вивчення якості життя особистості». Опис зазначеної методики ми презентуємо в наступному параграфі.

#### **2.4. Розроблення та апробація опитувальника**



## «Вивчення якості життя особистості»

Проаналізувавши питання вивчення якості життя, можна виокремити такі підходи: об'єктивний, суб'єктивний та економічний.

Представники об'єктивного підходу (Р. Бауер, Б. Гросс) визначають якість життя через набір статистичних показників. Об'єктивні показники зводять в один індекс, модель якого дає змогу врахувати ступінь важливості окремих компонентів якості життя (Романюк, 2014).

Представники суб'єктивного підходу (М. Аргайл, М. Бредберн, У. Роджерс, М. Кемпбел) вивчають якість життя через свідомість суб'єкта, його задоволеність життям, відчуття щастя або нещастя. Тому проблема якості життя інтерпретується як проблема досягнення щастя і вказує на ступінь задоволеності людиною її життям у цілому та окремими його сферами. Зазначимо, що суб'єктивний підхід базується на встановленні поведінки людини як діяльності, що обумовлена впливом психологічних чинників: мотивації, сприйняття, установки, переконання.

Представники економічного підходу (Р. Арон, Дж. Гелбрейт, Дж. Форрестер) трактують якість життя як категорію, що дає змогу охарактеризувати суттєві обставини життя окремої людини чи населення регіону. Вони розглядають якість життя як необхідний атрибут нового постіндустріального суспільства (Романюк, 2014). Учені хоч і окреслюють якість життя як нематеріальну категорію, все ж пов'язують цей показник із досягненням певного рівня матеріального добробуту, економічного розвитку і намагаються виміряти його за допомогою об'єктивних показників, як-от рівень доходів, стандарт життя, демографічні показники, якість навколишнього середовища. Представники економічного підходу розглядають якість життя як необхідну детермінанту постіндустріального суспільства та комплексну, інтегральну характеристику економічних, соціальних, психологічних, культурних чинників, що визначають статус людини в суспільстві.

Якість життя виступає складним, багатокomпонентним явищем, залежним як від об'єктивних чинників (задоволення людських потреб та інтересів у певних соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних чинників (психологічних, соціальних, соціокультурних та інших).

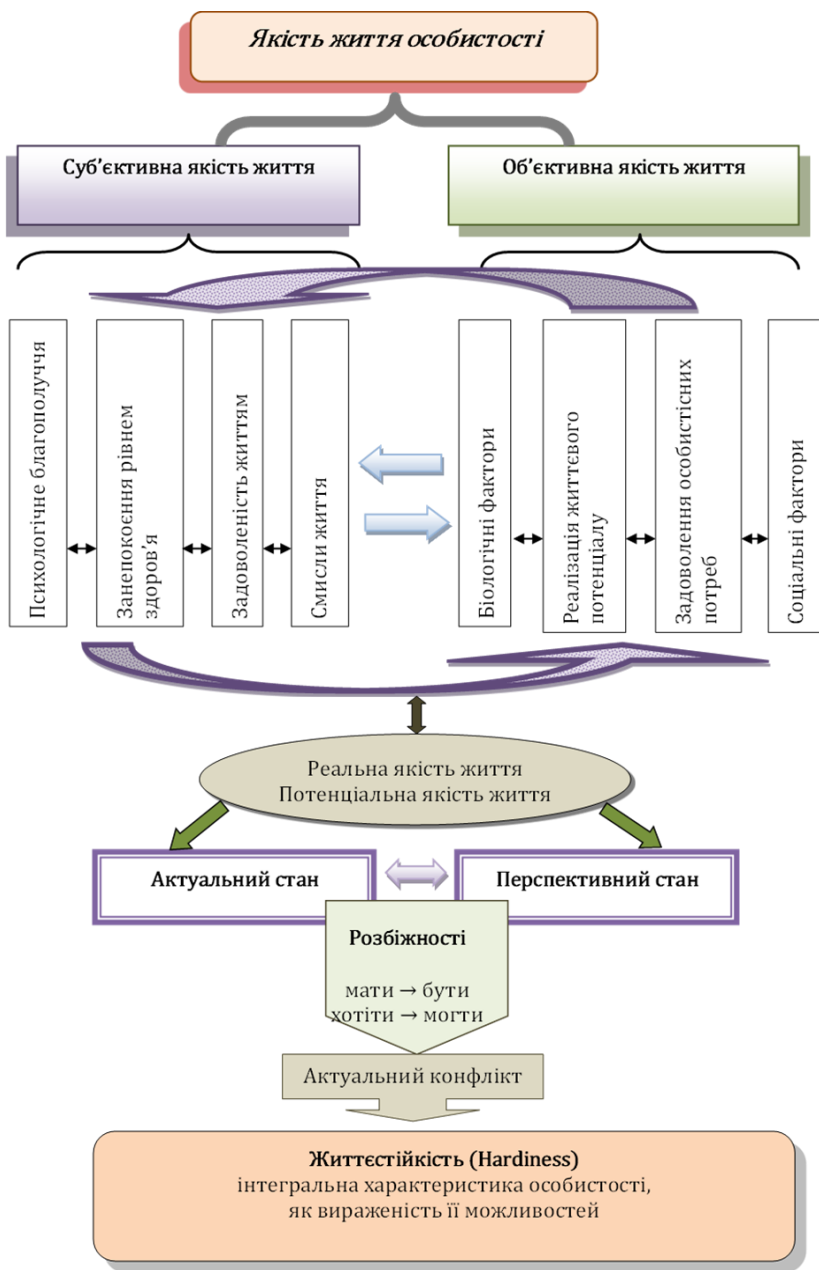
Підвищення рівня якості життя виступає критерієм і необхідною умовою людського розвитку.

Отже, з огляду на сказане вище, ми розробили модель якості життя, яка наведена на рисунку 2.5. Наша модель побудована на твердженні, що справжнє значення якості життя відображене в суб'єктивних відчуттях людини, а ці відчуття формуються на основі конкретних об'єктивних умов (Chykhantsova, 2020). До суб'єктивних складових якості життя належать: психологічне благополуччя, занепокоєння рівнем здоров'я, задоволеність життям та смисли життя. До об'єктивних складових якості життя зараховують такі: біологічні чинники, реалізація життєвого потенціалу, задоволення особистісних потреб, соціальні чинники. Ці складові опосередковують реальну або потенціальну якість життя особистості.

Слід звернути увагу на те, що суб'єктивне сприйняття різних компонентів якості життя окремими людьми може дуже відрізнятися. Деякі умови, які забезпечують достойне життя, є значущими для однієї людини й можуть бути малозначущими та нічого не важити для іншої.

Трактуючи нашу модель, ми дотримуємося думки, що суб'єктивна й об'єктивна складові якості життя не просто співіснують в одній системі, вони відображають одні й ті самі сфери життя людини з різних боків.

Отже, якість життя відображає базові передумови та ступінь реалізації вимог розвитку людини, ступінь пріоритетності розвитку в культурному процесі, самоідентичність, а також самопізнання людини та життєстійкість (Чиханцова, 2018; Serdiuk et al., 2019). Досягнення високого рівня якості життя людини - не можливе без високого рівня життєстійкості (Чиханцова, 2018). Якість життя розглядається як система показників, які характеризують ступінь реалізації життєвих стратегій людини та задоволення її життєвих потреб (див. рис. 2.5).



**Рис. 2.5.** Модель якості життя особистості

Дослідження доводять, що люди із високим та низьким рівнем життєстійкості мають різний ступінь активації і, відповідно, різне за якістю й насиченістю життя). У разі, якщо людина повною мірою усвідомлює причинно-наслідковий зв'язок між рівнем свого життя та власною активністю, якщо вона дуже хоче підвищити цей рівень, то вона прагне подолати свою пасивність. Таке розуміння є ключовим моментом у стресових ситуаціях, які людина починає сприймати не як невдачі, а як мотивацію на подальшу дію. Усе це позитивно впливає на підвищення рівня життєстійкості людини й відповідно позначається на рівні її життя.

Під час розроблення опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми керувалися обґрунтованим нами теоретичним підходом до дослідження якості життя, який дає змогу перейти від аналітичного способу діагностики якості життя до системного. Оскільки наша методика є дослідницькою, ми не передбачили визначення ступеня вираженості діагностованих параметрів, їх нормування, а також переведення в стенові показники. Хоча методика дає нагоду визначити змістові, якісні, кількісні характеристики досліджуваних якостей, ми намагалися визначити загальний ступінь вираженості рівня якості життя, враховуючи змістові характеристики якості життя. Через гетерогенний характер якості життя особистості її неможливо чітко охарактеризувати лише кількісними параметрами, тому ми вирішили також розкрити її структурну характеристику.

На основі розробленої нами моделі ми обрали спосіб визначення переліку індикаторів, що розкривають предмет діагностики. Використавши метод вільних асоціацій, ми сформулювали перелік питань для виявлення індикаторів якості життя людини, які слугували надалі для побудови тверджень опитувальника. Як наслідок, було сформовано 35 тверджень. Використавши факторний аналіз, ми відкинули тотожні твердження й визначили остаточний варіант опитувальника, що налічує 16 тверджень, які потрібно оцінити за 7-бальною шкалою: 1 бал – дуже низький рівень; 2 бали – низький рівень; 3 бали – нижче середнього; 4 бали – середній рівень; 5 балів – вище середнього; 6 балів – високий рівень; 7 балів – дуже високий рівень. Наприклад, оцініть задоволеність своїм життям у цілому, задоволеність своїм сімейним життям, задоволеність своїм навчанням (своєю роботою, професійною діяльністю), оцініть

взаємини з близькими та сім'єю та рівень якості життя у цілому. Опитувальник не передбачає запитання, за допомогою яких можна виявити нещирість досліджуваного. Під час підрахунку кількості балів складається сума балів як в актуальному, так і в потенційному вимірі, оскільки вони роблять певний внесок у зазначений показник. Твердження передбачають підрахунок балів за прямою шкалою.

Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою статистичних програм «SPSS» v. 21.0 та «MS Excel».

Статистична обробка отриманих даних була проведена на вибірці із 117 осіб. Формування речень однакові як для жінок, так і для чоловіків. Віковий діапазон – від 19 років. Вважаємо, що статистичні характеристики цієї вибірки можна вважати придатними для визначення рівнів діагностованих показників.

#### *Побудова нормативної шкали*

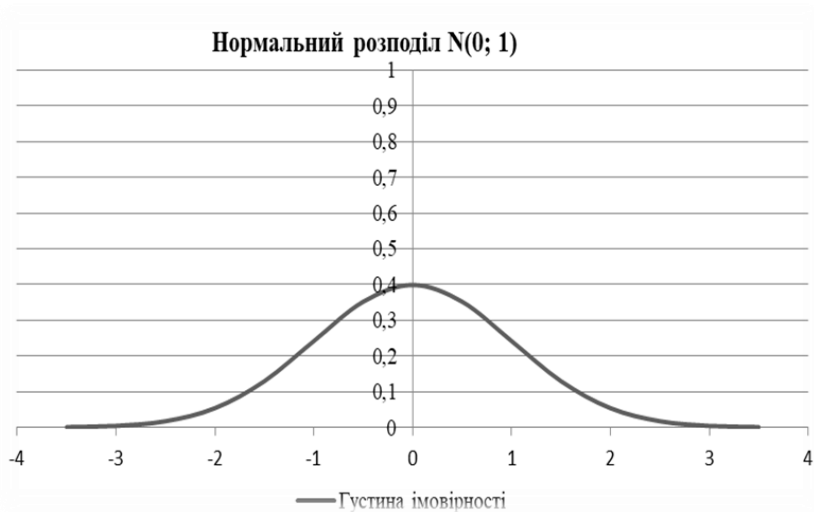
Надійність методики вивчення якості життя особистості за рівнем внутрішньої узгодженості тверджень ( $\alpha$  Кронбаха) є високою ( $\alpha = 802$ ). Описові статистики «Опитувальника вивчення якості життя» наведено в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6*

#### **Описові статистики опитувальника «Вивчення якості життя» (n=117)**

Шкала	Сер. зн.	Min значення	Max значення	Ст. відх.	Коефіцієнт варіації
Якість життя	70,87	16,0	112,0	13,91	25,0

Також було здійснено перевірку на відповідність закону нормального розподілу (критерій Колмогорова–Смирнова). Графічно дані розподілу наведено на рисунку 2.6.



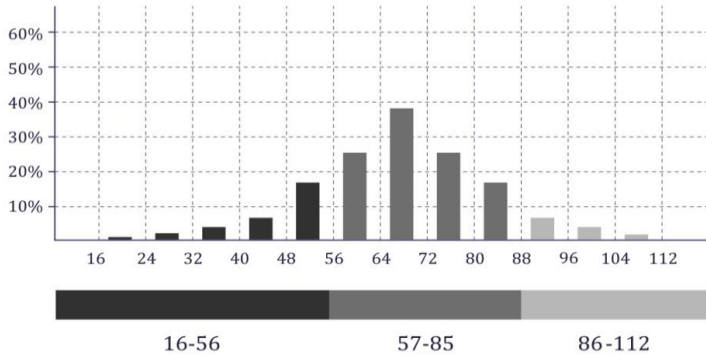
**Рис. 2.6.** Критерій узгодженості Колмогорова-Смирнова

Оскільки показники відповідають цим критеріям, то нормативні значення показника якості життя визначатимуться за правилом  $3\sigma$ . Відповідно до закону нормального розподілу К. Гауса, в межах  $3\sigma$  знаходиться 99,6 % даних генеральної сукупності, в межах  $2\sigma$  – 94,0 % і в межах  $1\sigma$  – 68,0 %.

Тому для вибірки середніми значеннями показників будемо вважати  $X \pm S_x$ , високими значеннями –  $X + 2S_x$ , низькими значеннями –  $X - 1S_x$ , і відповідно дуже високими і дуже низькими значеннями будемо вважати  $X \pm 3S_x$ , де  $X$  – середнє арифметичне;  $S$  – стандартне відхилення (Сердюк, 2012).

Згідно з розрахунками значення розподілятимуться таким чином (див. рис. 2.7). Отже, рівні якості життя матимуть такі показники: низький рівень якості життя – 16–56 балів, середній рівень – 57–85 балів, високий рівень якості життя – 86–112 балів.

Трактуючи отримані бали, можемо сказати, що високий рівень (86–112 балів) характеризується задоволеністю потреб людини й відповідністю реальних можливостей очікуваням.



**Рис. 2.7.** Показники рівнів якості життя

Також ознакою високого рівня якості життя є комфортні житлово-побутові умови, гарні умови відпочинку й використання вільного часу, високий рівень освіти й культури, якісне медичне обслуговування, якісне соціальне забезпечення, піклування суспільства про дітей і материнство, захист безпеки життя і прав власності. Відповідно низькі бали (16–56) вказуватимуть на протилежні характеристики.

*Надійність і валідність вихідних даних методики*

Надійність методики перевіряли повторним опитуванням досліджуваних через два місяці. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні  $r=.78$ , що свідчить про ретестову надійність опитувальника. Тому методику можна вважати надійною, оскільки найменшим задовільним значенням для ретестової надійності є  $.7$  (Сердюк, 2012).

Для визначення конкурентної валідності розраховували коефіцієнти кореляції між отриманими показниками та подібними показниками окремих шкал тестових методик: тест життєстійкості С. Мадді, шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські, шкала задоволеності життям (Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріфін) (див. табл. 2.7).

**Значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками  
альтернативних методик (n=117)**

Шкала	Життєстійкість (С. Мадді)	Самоефективність (Р. Шварцер, М. Єрусалем)	Суб'єктивне щастя (С. Любомирські)	Задоволеність життям (Е. Дінер)
Якість життя	0,736**	0,629*	0,659**	0,707**

Примітка: \*\* кореляція значуща на рівні 0,01; \* кореляція значуща на рівні 0,05

Застосувавши кореляційний аналіз, ми визначили закономірні взаємозв'язки між зазначеними показниками. Зокрема виділено позитивний взаємозв'язок між якістю життя та життєстійкістю ( $r=0,736$ ;  $p\leq 0,01$ ), тобто що вищий рівень життєстійкості, то вищою є якість життя досліджуваних. У них також було зафіксовано позитивні кореляційні зв'язки між показниками задоволеності життям ( $r=0,707$ ;  $p\leq 0,01$ ), суб'єктивним щастям ( $r=0,659$ ;  $p\leq 0,01$ ) і самоефективністю ( $r=0,629$ ;  $p\leq 0,05$ ). Високі показники взаємозв'язку параметрів, що вивчалися, свідчать про об'єктивність отриманих даних і дають підстави вважати авторську методичку придатною для майбутнього використання.

Зазначимо, що щастя є одним із важливих показників під час ідентифікації задоволення життям людей. У процесі дослідження ми виявили, що 28,2 % досліджуваних почуваються щасливими, 34,2 % – досить щасливими і 37,6 % – нещасливими. Результати дослідження підтверджують: що вища в людей якість життя (за їхнім власним оцінюванням), то щасливішими вони почуваються.

Слід зазначити, що оцінка якості життя є відносною. Визначення людиною ступеня задоволення своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Якість життя виражається



як психологічне благополуччя, в якому людина відчуває внутрішнє задоволення умовами її життя (Chykhantsova, 2020).

За допомогою нашого опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми підтвердили думку про те, що якість життя виступає багатокомпонентним явищем, залежним від об'єктивних і суб'єктивних чинників (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Взаємозв'язки якості життя з об'єктивними та суб'єктивними чинниками (n=117)**

Шкала	Задоволеність життям	Задоволеність професією	Задоволеність своєю роботою	Задоволеність своїм щастям	Задоволеність рівнем своєї освіти	Задоволеність станом здоров'я	Задоволеність рівнем фінансового забезпечення	Задоволеність від спілкування з друзями
Якість життя	,749**	,556**	,617**	,583**	,553**	,648**	,617**	,435**

Примітка: \*\* кореляція значуща на рівні 0,01

Як і зазначалося вище, критерієм якості життя є задоволеність ним, що й було підтверджено ( $r=0,749$ ;  $p \leq 0,01$ ). Також якість життя залежить від задоволеності станом свого здоров'я ( $r=0,648$ ;  $p \leq 0,01$ ), задоволеності професією ( $r=0,556$ ;  $p \leq 0,01$ ) та задоволеності фінансовим становищем ( $r=0,617$ ;  $p \leq 0,01$ ). Із отриманих результатів можемо зробити висновок: що щасливішою почувається людина, то вищою буде якість її життя ( $r=0,583$ ;  $p \leq 0,01$ ). Цікавим виявився той факт, що спілкування з друзями особливо не впливає на якість життя ( $r=0,435$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Особливість вимірювання якості життя полягає ув тому, що її можна провести двома способами: вимірюванням об'єктивних умов життя та вимірюванням суб'єктивних оцінок життя. Потреби й інтереси людей індивідуальні, а ступінь їх задоволення можуть

оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами і практично існують лише у свідомості людей і, відповідно, в їхніх власних думках і оцінках. Отже, оцінка якості життя виступає у двох формах: ступінь задоволення об'єктивних потреб та інтересів і суб'єктивна задоволеність якістю життя самої особистості. Тобто якість життя оцінюється за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників. Можна сказати, що суб'єктивна якість життя вказує на те, наскільки добре почуватися людина та є задоволеною загалом. Об'єктивна якість життя полягає у відповідності суспільних і культурних вимог матеріальному багатству, соціальному статусу та фізичному самопочуттю.

Зважаючи на вищенаведені показники взаємозв'язку якості життя з іншими досліджуваними параметрами, можемо стверджувати, що отримані дані є об'єктивними. А застосування інших психодіагностичних методик і репрезентативність вибірки дають нам підстави вважати методику «Вивчення якості життя особистості» доцільною для вивчення якості життя. Також потрібно зазначити, що оцінка якості життя відображає індивідуальне сприйняття зазначеного феномена та ґрунтується на суб'єктивних відчуттях і особистих оцінках. Крім того, в процедурі дослідження є корекційні можливості, які полягають в усвідомленні ключових понять власного життя, задоволеності життям, рівня та якості життя особистості.

З огляду на результати нашого опитування, можемо відмітити, що якість життя часто має надлишковий ефект, тобто задоволеність людини однією сферою якості життя впливає на рівень задоволеності в інших сферах. Наприклад, висока якість професійної зайнятості ( $r=0,556$ ;  $p\leq 0,01$ ) та задоволеність своєю роботою ( $r=0,617$ ;  $p\leq 0,01$ ) підвищують задоволеність усією якістю життя (див. табл. 2.8).

Отже, під якістю життя ми розуміємо комплексну характеристику, інтегральний показник, що характеризує ступінь розвитку й повноту задоволення всього комплексу потреб та інтересів особистості. З огляду на це ми розглядали поняття якості життя як психологічну категорію, тобто яким чином особистість суб'єктивно відчуває, сприймає, оцінює якість свого життя, та розробили відповідну психодіагностичну методику для вимірювання рівня якості життя особистості.

Отже, якість життя дуже часто психологи розглядають як синонім суб'єктивного благополуччя або задоволеність життям. Основним завданням діагностики при цьому є виявлення загального рівня суб'єктивного благополуччя окремої людини, зазвичай без урахування об'єктивної ситуації, а структура діагностичного інструменту задається бажаною дослідником теоретичною моделлю. Підходи до визначення та діагностики якості життя в науках про людину поступово зближуються, що вимагає від психології як оволодіння інструментарієм різних наук, так і розуміння основних особливостей, можливостей і обмежень такої діагностики.

Для розуміння поняття якості життя особистості ми окреслили її складові: суб'єктивна (психологічне благополуччя, занепокоєння рівнем здоров'я, задоволеність життям, смисли життя) та об'єктивна (біологічні чинники, реалізація життєвого плану, задоволення особистісних потреб, соціальні контакти). Отже, досліджуючи якість життя як інтегральну характеристику об'єктивних і суб'єктивних індикаторів життя людини, ми виявили особливу значущість для психічного здоров'я саме суб'єктивної оцінки якості життя, що виявляється у сприйнятті та ставленні особистості до певних умов і змін у житті, а це визначає душевне й моральне задоволення власним життям.

У результаті проведеної апробації опитувальника «Вивчення якості життя особистості» для дослідження якості життя отримано інструментарій, який дає змогу виявити рівні якості життя особистості, а також проаналізувати її особливості. За допомогою статистичного опрацювання даних виявлено позитивний взаємозв'язок між показниками якості життя та життєстійкістю, між показниками задоволеності життям, суб'єктивним щастям і самоефективністю.

Психодіагностична методика «Вивчення якості життя особистості» відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників, має високу ретестову надійність (0,7) і може використовуватися для визначення рівнів якості життя особистості. Стандартизація опитувальника «Вивчення якості життя особистості» засвідчила його високу надійність ( $\alpha=0,802$ ) і валідність.

## РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Специфіка прояву компонентів життєстійкості особистості

У процесі адаптації до нових, особливо складних умов у людини створюються суб'єктивні моделі навколишнього середовища і свого місця в ньому, які пов'язані з особливостями особистості та психічного стану людини. Спираючись на минулий досвід, можна прогнозувати майбутні події, будувати вірогідну модель майбутнього й відповідно до цього налаштовувати свої функціональні системи для реалізації найбільш оптимальної поведінкової стратегії. Досить активним є дослідження психологічних чинників, які сприяють подоланню стресових ситуацій. Запропоновано кілька валідних психологічних змінних, що пояснюють різні аспекти реакції людини на стрес: локус контролю (Дж. Роттер), негативні переконання (А. Бек), базисні переконання (Р. Яноф-Булман), життєстійкість (С. Мадді), оптимізм (М. Селігман), відчуття зв'язності (А. Антоновський), самоефективності (А. Бандура) та ін. (Леонтьєв, 2011).

Деякі дослідження були спрямовані на визначення місця життєстійкості в регуляції життєдіяльності людини за допомогою виявлення зв'язків із різними характеристиками особистості та її життєдіяльністю. Результати підтверджують роль життєстійкості як чинника особистісної продуктивності. Вона підвищує адаптивність особистості, знижуючи рівень стресової напруги. Зазначимо, що адаптивність зазвичай інтерпретується як рівень здатності людини до пристосувань у соціумі, властивість індивідуальності, що обумовлює успішну адаптацію (Лодде, 2017; Маклаков, 2001; Фурманова, 2004).

Як зазначає О. Литвиненко (2019), природа адаптивності різноманітна, залежить від вроджених якостей та одночасно є набутою якістю: що більше людина вдосконалює свої функціональні можливості, свої компетентності, то більше вона пристосована до умов сучасного соціуму, причому до уваги потрібно брати не лише адаптацію до умов існування.

Адаптивна особистість, за Н. Фурмановою (2004), має здатність до оптимальної реалізації внутрішніх можливостей під час взаємодії з навколишнім середовищем, до підтримання постійності й збереження стійкості особистості при різних умовах існування. Така особистість характеризується емоційною стабільністю; відчуттям психологічного комфорту; відчуттям задоволеності собою, оточенням і своїм життям; позитивним «Я»; сформованими механізмами психологічного захисту й копінгових реакцій, необхідних для вирішення тривалих внутрішньоособистісних й міжособистісних конфліктів; адекватністю внутрішнього і зовнішнього контролю на основі розвинених навичок перцепції, рефлексії та саморефлексії, здатністю до самозміни, самостійністю і незалежністю, прийняттям норм й вимог соціуму.

Також було досліджено зв'язок життєстійкості з різними аспектами й предикторами психологічного благополуччя особистості: цілеспрямованістю, самоефективністю, смисложиттєвими орієнтаціями, креативністю, толерантністю, соціальним інтересом, емоційним інтелектом, оптимізмом, копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем і пошук підтримки, суб'єктивною задоволеністю життям, здоров'язберігаючою поведінкою, загальним рівнем здоров'я і навіть із вірою людини в добро світу (Александрова, 2015; Горьковая, & Микляева, 2019; Кричевец, & Солодушкина, 2014; Мадди, 2005; Maddi, & Khoshaba, 1994).

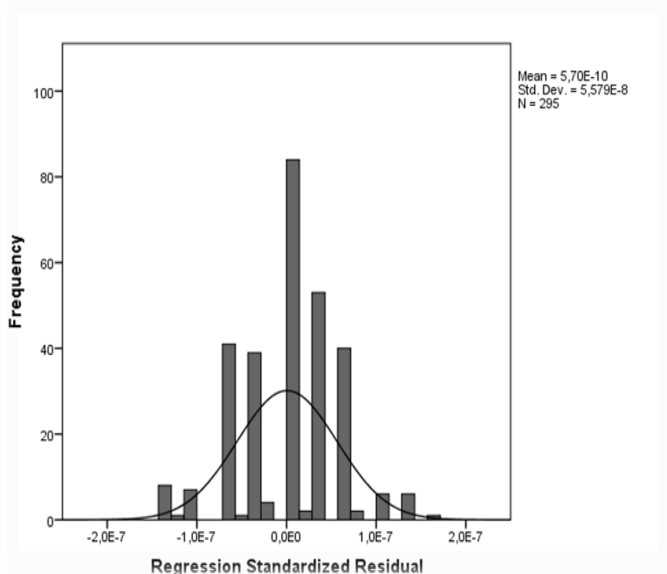
Набагато менше відомо про формування життєстійкості та чинники, які сприяють або перешкоджають її розвитку.

Перед проведенням дослідження було оцінено надійність шкал тесту життєстійкості. За критерієм  $\alpha$  Кронбаха отримано такі значення надійності: шкала «залученість» - 0,79 (0,8458 - за адаптованою версією Д. Леонт'єва, О. Рассказової, 2006); шкала «контроль» - 0,74 (0,86920 - за адаптованою версією Д. Леонт'єва, О. Рассказової, 2006); шкала «виклик» - 0,75 (0,6944 - за адаптованою версією Д. Леонт'єва, О. Рассказової, 2006); загальний показник життєстійкості - 0,89 (0,9184 - за адаптованою версією Д. Леонт'єва, О. Рассказової, 2006).

Під час порівняння результатів, ми з'ясували, що отримані нами значення  $\alpha$  Кронбаха дещо нижчі від російськомовної версії тесту, але близькі до оригіналу. Це можна пояснити великою

чисельністю нашої вибірки ( $n=1075$ ), що вказує на її неоднорідність, та, власне, перекладом на українську мову.

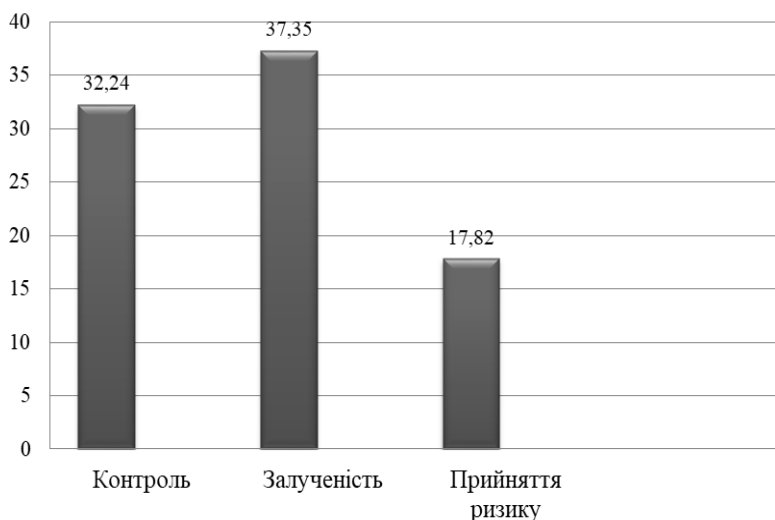
За допомогою регресійного аналізу ми можемо побачити нормальний розподіл змінних компонентів життестійкості (див. рис. 3.1).



**Рис. 3.1.** Гістограма змінних життестійкості особистості

Специфіку вираження компонентів життестійкості особистості, ми продемонстрували на рисунку 3.2.

Аналізуючи рисунок, можна побачити, що всі три компоненти, враховуючи поділ шкал за рівнями С. Мадді, перебувають на середньому рівні. Проте вираженість усіх трьох компонентів життестійкості досліджуваних осіб необхідна для оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах, а також збереження психічного здоров'я.



**Рис. 3.2.** Вираженість основних компонентів життєстійкості особистості, (n=807)

У таблиці 3.1 наведено середні значення компонентів життєстійкості досліджуваних із різним рівнем життєстійкості, що вказує на вираженість усіх компонентів життєстійкості особистості.

*Таблиця 3.1*

**Середні значення складових життєстійкості особистості (n=807)**

	Середнє значення	Ст. відхилення
Життєстійкість	81,92	18,817
Залученість	34,42	9,109
Контроль	29,79	7,347
Виклик	17,72	4,802

Відповідно до отриманих результатів можемо сказати, що значення показників складових життєстійкості виражені на середньому рівні й знаходяться в межах норми.

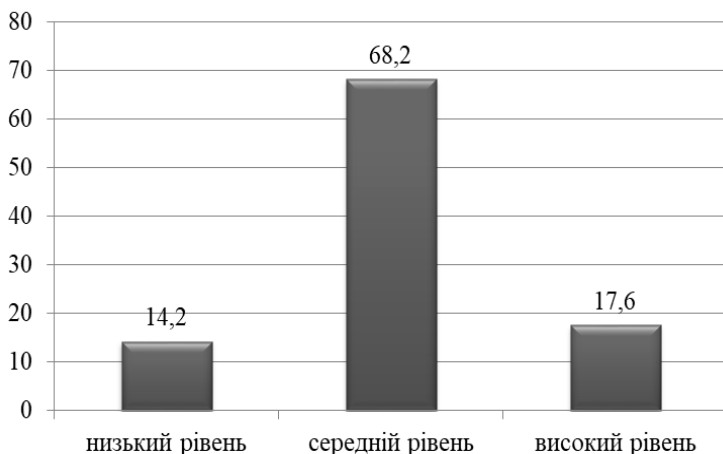
У таблиці 3.2 та рисунку 3.3 представлено розподіл вибірки досліджуваних за рівнями життєстійкості.

Таблиця 3.2

**Міжгрупові відмінності за показниками життєстійкості  
(n=807)**

Життєстійкість	Рівні життєстійкості	N	%	Сер. зн.	$\sigma$	Ст. пом.
	Низький рівень	108	14,2	51,625	7,302	,269
	Середній рівень	518	68,2	82,165	8,739	,794
	Високий рівень	134	17,6	47,313	10,303	,810

Порівнюючи середні значення життєстійкості досліджуваних із різним рівнем життєстійкості, потрібно зауважити, що всі значення знаходяться в межах нормативних показників. Проте залежно від рівнів життєстійкості її чинники можуть відрізнятися.



**Рис. 3.3.** Рівні життєстійкості досліджуваних, %

Зазначимо, що в процесі дослідження рівнів життєстійкості особистості виявлено, що рівень життєстійкості особистості в цілому знаходиться в межах статистичної норми. Виявивши рівень



життєстійкості в балах, ми порахували у відсотках кількість досліджуваних із високим, середнім і низьким рівнями життєстійкості за шкалами (залученість, контроль, виклик), а також загальної життєстійкості.

Так, у 14,2 % досліджуваних виявлено низький рівень життєстійкості, у 68,2 % досліджуваних переважає середній рівень, у 17,6 % - високий. Тобто, як показано на рисунку 3.5, майже кожен шостий досліджуваний має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активного й упевненого в своїх силах, який нечасто переживає стрес і здатний справлятися з ним, не знижуючи ефективності діяльності й не втрачаючи психічної рівноваги. Висока життєстійкість характеризується товариськістю, відкритістю зовнішнього світу, розкутістю у проявах почуттів, самобутністю, унікальністю, як для себе, так і для оточення, умінням прийняти себе таким, який є, несхильністю до самозвинувачень, відчуттям, що життя має смисл. Людина з високою життєстійкістю є господарем свого життя, вона несе відповідальність за свої вчинки й життя в цілому, за все, що з нею відбувається. Вона почувається впевненою й незалежною, орієнтується на власні погляди й цінності. Така людина вміє регулювати свою поведінку, моделюючи ситуації й заздалегідь оцінюючи результати, вмюючи їх прогнозувати.

Однак майже в 14,2 % досліджуваних спостерігається низький рівень життєстійкості. Це означає, що кожен сьомий учасник дослідження зазвичай не отримує задоволення від усього, що робить, не знаходить те, що йому цікаво, часто не доводить справу до кінця, зіткнувшись із проблемами, й не намагається шукати нові шляхи вирішення цих проблем. Люди із низькою життєстійкістю відрізняються низькою товариськістю, часто високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям, не вірять у власні сили й здатність контролювати події свого життя. Часто їм властивий фаталізм, переконаність у тому, що життя людини невідкладно свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо будь-що загадувати на майбутнє. Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно й зазвичай несамостійно. Люди із низькою життєстійкістю більш залежні від ситуації та думки людей, які їх оточують.

Серед учасників нашого дослідження переважає середній рівень життєстійкості (68,2%). До середнього континууму належать люди, наділені середнім ступенем вираженості життєстійкості, що характеризує їх як досить зацікавлених своєю діяльністю, які мають достатньо особистісного ресурсу для подолання певних життєвих проблем і труднощів. Такі люди намагаються знаходити шляхи вирішення проблем і контролювати різні життєві ситуації.

Стосовно структурних відмінностей життєстійкості нашої вибірки, то ми можемо припустити, що в досліджуваних із різними рівнями життєстійкості характер взаємозв'язків з іншими показниками методик матиме деякі особливості й відмінності. Результати аналізу наведено в таблиці 3.3.

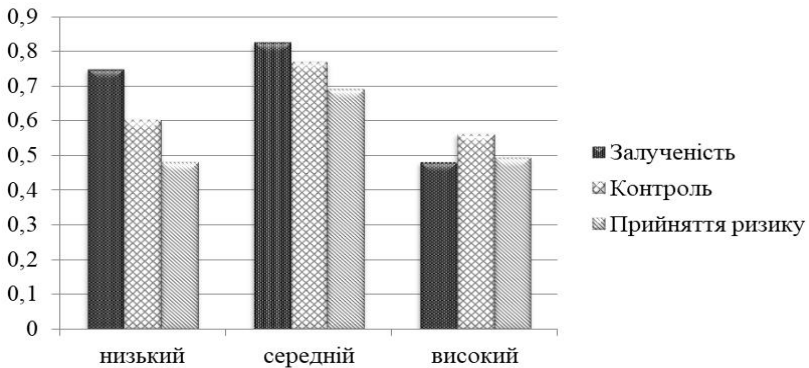
Таблиця 3.3

**Специфіка рівнів компонентів життєстійкості досліджуваних (n=807)**

Рівні життєстійкості	N	%	Складові компоненти	Середнє значення	Ст. відх.	
	Низький рівень (n=108)	14,2		загальна життєстійкість	51,62	8,334
				залученість	20,29	5,427
				контроль	19,71	4,261
				виклик	11,18	3,517
	Середній рівень (n=518)	68,2		загальна життєстійкість	81,07	11,913
				залученість	34,32	6,606
				контроль	29,24	5,155
				виклик	17,61	3,596
	Високий рівень (n=134)	17,6		загальна життєстійкість	107,73	6,078
				залученість	45,13	4,063
				контроль	39,29	4,775
				виклик	23,31	2,901

Отже, відповідно до отриманих даних, низький рівень життєстійкості мають 14,2% досліджуваних, середній рівень притаманний більшості нашої вибірки – 68,2%, а високий рівень життєстійкості мають 17,6% досліджуваних.

Тепер розглянемо специфіку рівнів кожного компонента життєстійкості досліджуваних, представлену на рисунку 3.4.



**Рис. 3.4.** Вираженість рівнів компонентів життєстійкості

За результатами дослідження у групі досліджуваних із низьким та середнім рівнем життєстійкості переважає компонент залученість, що вказує на те, що залученість надає максимальний шанс знайти щось цікаве в житті, є джерелом сили та мотивації до реалізації, здорового способу думок і поведінки. Навіть у скрутних життєвих ситуаціях люди із низьким рівнем життєстійкості намагаються отримати задоволення від власної діяльності та її результатів, а також відчуття себе значущим і досить цінним, щоб повністю включитися у вирішення життєвих завдань, попри наявність негативних чинників і змін.

У групі з високим рівнем життєстійкості переважає такий компонент, як контроль. Це вказує на вміння продумувати способи своєї діяльності й поведінки для досягнення цілей, деталізувати план дій і гнучко змінювати їх у нових непередбачуваних обставинах, зберігаючи стійкість у ситуації перешкод, у разі невідповідності отриманих результатів цілям коригувати свої дії та вчинки до отримання прийняттого результату.

Проаналізувавши показники життєстійкості за допомогою кореляції Пірсона, ми також встановили, що життєстійкість має незначні зв'язки із віком людини та наявністю дітей (див. табл. 3.4). Це можна пояснити тим, що життєстійкість можна розвивати незалежно від віку, починаючи з дитинства, упродовж життя зміцнюючи свій особистісний ресурс.

Таблиця 3.4

**Взаємозв'язок життєстійкості з віком, статтю та наявністю дітей (n=807)**

	Вік	Стать	Наявність дітей
Загальна життєстійкість	,383**	,159	,149*

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

У нашому дослідженні не встановлено кореляційних зв'язків між статтю та життєстійкістю. Однак потрібно зауважити, що життєстійкість може бути виражена інакше за рахунок складових компонентів у жінок і чоловіків, оскільки існує загальна думка, що вони оцінюють життєві події та реагують на них по-різному (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Порівняння показників життєстійкості залежно від статі (n=807)**

Життєстійкість		t-критерій рівності середніх			
		t	ст.св.	Значущість (2-стор.)	Різниця сер.
Залученість	Передбачається рівність дисперсій	-,891	37	,379	-2,793
	Рівність дисперсій не передбачається	-,901	15,991	,381	-2,793
Контроль	Передбачається рівність дисперсій	,320	37	,751	,866
	Рівність дисперсій не передбачається	,348	18,420	,732	,866
Виклик	Передбачається рівність дисперсій	,539	37	,593	,834
	Рівність дисперсій не передбачається	,637	22,266	,531	,834
Загальна життєстійкість	Передбачається рівність дисперсій	-,170	37	,866	-1,093
	Рівність дисперсій не передбачається	-,193	20,310	,849	-1,093

Узагальнюючи дані, можемо сказати, що загальний показник життєстійкості (при порівнянні з нормативними показниками) знаходиться на середньому рівні. Такі показники характеризуються ставленням людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратись із труднощами та змінами, з якими вона стикається щодня.

Дослідження життєстійкості особистості є одним із важливих напрямів у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Слід зазначити, що поняття життєстійкість визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення. Тому, на нашу думку, потрібно проаналізувати цей феномен через прояв життєстійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життєстійкості, визначити роль чинників у розвитку цього особистісного утворення.

### **3.2. Взаємозв'язок особистісних параметрів із життєстійкістю особистості**

Зазначимо ще раз, що життєстійкість ми розглядаємо як цілісне системне утворення, що поєднує значущі для особистості цінності, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Причому розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного мислення й самоставлення, а також позитивного світосприйняття. Життєстійкість особистості є результатною стороною самодетермінації. Тому вивчення цього феномена вважаємо необхідним для глибинного розуміння сутності самодетермінованої особистості.

У результаті нашого дослідження було виділено чинники, які могли б допомогти послабити вплив негативних ситуацій на

людину. Відповідно до теоретичної моделі життєстійкості, описаної нами в першому розділі, та результатів кореляційного аналізу розглянемо ті особистісні властивості, які зумовлюють життєстійкість особистості (див. рис. 3.5). Тож розглянемо кожен із них.



**Рис. 3.5.** Зв'язок особистісних параметрів із життєстійкістю особистості

Із даних рисунка 3.5 простежується наявність значущих зв'язків між життєстійкістю та автономією. Результати проведеного дослідження наведено в таблиці 3.6.

*Таблиця 3.6*

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості та автономії (n=807)**

	Залученість	Контроль	Виклик	Загальна життєстійкість
Автономія	,498**	,481**	,460**	,535**

Примітка: \*\*. Кореляція значуща на рівні 0,01.

Особистісна автономія розглядається як механізм саморегуляції особистості, що по суті є усвідомленим вибором власних дій на основі як внутрішніх прагнень, так і зовнішніх впливів, а також переживає свою поведінку як самовизначення, і вибрана поведінка відповідає її потребам, цінностям та інтересам. Автономна людина характеризується як повноцінна особистість, здатна самостійно визначати й регулювати власне життя.

Отже, відповідно до результатів, можемо припустити, що досліджувані з високим рівнем автономії мають значно вищий рівень життєстійкості. І навпаки, якщо людина має низький рівень життєстійкості, то знижується її сприйняття себе як незалежної, автономної людини.

Дані, що містять показники взаємозв'язків загальної життєстійкості та цінностей, наведено в таблиці 3.7.

*Таблиця 3.7*

**Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та цінностями особистості (n= 807)**

	Загальна життєстійкість	Контроль	Залученість	Виклик
Цінності	459**	493**	411**	389**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01.

Зазначимо, що ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником особистісного самовизначення. Показники за цією шкалою ( $r=0,459$ ;  $p<0,01$ ) вказують на те, що досліджувані характеризуються достатньою успішністю в переборенні несприятливих труднощів життя. Слід зазначити, що ціннісні орієнтації особистості характеризують її з точки зору суттєвих життєвих принципів, які вона використовує як орієнтири на своєму життєвому шляху. Більшість досліджуваних вважає, що вони мають керуватися в житті власними цінностями й проявляти внутрішню творчість, але при цьому думають, що це робить їх вразливими щодо важких ситуацій життя і не дозволяють собі отримувати задоволення від цього життя.

Відповідно до результатів коефіцієнта кореляції Пірсона встановлено зв'язок між показниками залученості та цінностями особистості ( $r=0,411$ ;  $p<0,01$ ). Це вказує на гармонійну взаємодію

людини з наколишнім світом, з можливістю сприймати себе значущою та цінною особистістю, щоб повністю включатись у розв'язання життєвих завдань, попри наявність негативних чинників впливу. Залученість сприяє самоактуалізації людини та здоровому образу думок і поведінки. Така особистість упевнена в собі й отримує задоволення від власної діяльності.

Зв'язок цінностей із показником контролю ( $r=0,493$ ;  $p<0,01$ ) сприяє пошуку шляхів впливу на результати стресових змін, на протипагу впаданню в стан безпорадності й пасивності. Така людина відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій життєвий шлях. Також встановлено зв'язок цінностей особистості з прийняттям ризику ( $r=0,389$ ;  $p<0,01$ ). Це є свідченням того, що людина характеризується готовністю сприймати події життя як виклики та випробування. Людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду, як позитивного, так і негативного, з метою її власного розвитку. А прагнення до простого комфорту та безпеки розглядається як таке, що збіднює життя особистості.

Варто зазначити, що система особистісних цінностей складається у процесі діяльності людини. Цей процес є суттєвою складовою частиною процесу соціалізації особистості. У структурі зрілої, розвиненої особистості цінності виконують функцію перспективних стратегічних життєвих цілей і мотивів життєдіяльності, реалізація яких виражається у внеску особистості в культуру, створенні нових форм цінностей. Отже, взаємодія особистості й соціальних спільнот виявляється у переході від соціальних до особистісних цінностей. Становлення системи цінностей у процесі індивідуального розвитку відбувається шляхом інтеріоризації цінностей великих і малих соціальних груп і перетворення їх на джерела індивідуальної мотивації (Ивашенко, Зубова, Щербинина, 2008). В. Братусь (1997) вважає, що особистісні цінності - це усвідомлені, «відрефлексовані» найбільш загальні смислові утворення.

Погоджуючись із думкою М. Яницького (2000), ми можемо стверджувати, що за своїм функціональним значенням особистісні цінності можуть бути розділені на дві основні групи: термінальні та інструментальні (цінності-цілі та цінності-засоби). Аналізуючи праці науковців (Здравомислов, Ядов, 1996; Ивашенко, 2008; Леонтьев, 1996; Сурина, 1996) щодо сутності поняття «цінності» і «ціннісні орієнтації», ми можемо зробити висновок, що поняття



«особистісні цінності» та «ціннісні орієнтації» особистості є тотожними.

Ми погоджуємося з думкою І.Блохіної, що цінності визначають змістовну сторону спрямованості особистості та є підґрунтям її ставлення до навколишнього середовища, до інших людей, до самої себе і слугують основою її світогляду та ядром мотивації життєвої активності, що визначає концепцію життя людини (Блохіна, 2012).

Результати аналізу кореляційних зв'язків життєстійкості та смислових орієнтацій наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та смисловими орієнтаціями особистості**

	Шкала цілі життя	Шкала процес	Шкала результат	Шкала локус контролю «Я»	Шкала локус-контролю «життя»	Осмиленість життя
Контроль	,438**	,454**	,459**	,411**	,462**	506**
Залученість	,483**	,489**	,460**	,452**	,488**	481**
Виклик	,293**	,399**	,370**	,338**	,355**	345**
Загальна життєстійкість	,467**	,502**	,485**	,453**	,494**	499**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Аналізуючи дані, можемо зробити висновок, що результати дослідження кореляційних зв'язків життєстійкості та життєвих смислів особистості зазначили, що досліджувані нашої вибірки характеризуються середніми показниками осмиленості життя та більше схильні контролювати своє ставлення до світу й себе, ніж впливати на події.

Проте досліджуваним притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їхньому життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники за шкалами: цілі, процес, осмиленість життя, локус контролю «життя», локус контролю «Я».

Загалом, аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій і показників життєстійкості свідчить про сильні взаємозв'язки всіх шкал. Це вказує на рівень осмислення життя для досліджуваних, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілого, включає в себе усвідомлення й переживання цілей у житті, самореалізації в її співвіднесенні з тимчасовим виміром власного життя, особливе відчуття здатності керувати своїм життям. Життєстійкість включає в себе низку диспозицій, що дає змогу приймати й долати життєві труднощі.

Водночас конструкт життєстійкості включає в себе особливе утворення - виклик, що забезпечує можливість особистості переосмислювати будь-який досвід, зокрема негативний. Ця диспозиція є результатом безпосередньо внутрішніх зусиль особистості. Смисложиттєві орієнтації та загальна осмисленість життя завжди припускають смислову взаємодію, тобто загальним для конструкту осмислення життя та життєстійкості є формування здатності особистості встановлювати відносини зі світом. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи в певній діяльності, що визначається вчинком.

Кореляційні зв'язки життєстійкості й життєвих смислів особистості у нашій вибірці характеризуються середніми показниками осмисленості життя та більше схильні контролювати своє ставлення до світу та себе, ніж впливати на події. Проте досліджуваним притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їхньому життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники загальної життєстійкості за шкалами «Цілі» ( $r=0,467$ ;  $p<0,01$ ), «Процес» ( $r=0,502$ ;  $p<0,01$ ), «Локус контролю Я» ( $r=0,453$ ;  $p<0,01$ ), «Локус контролю життя» ( $r=0,494$ ;  $p<0,01$ ) та ( $r=0,499$ ;  $p<0,01$ ).

Загалом простежується зв'язок життєстійкості з усіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, а аналіз показників різних шкал методики смисложиттєвих орієнтації і показників життєстійкості засвідчує досить міцні кореляційні зв'язки. Це вказує на достатній рівень осмисленості життя для досліджуваних, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілого, а також відчуття здатності керувати своїм життям. Життєстійкість містить низку диспозицій, які дають змогу приймати життєві труднощі й долати їх. Тобто, щоб бути

життєстійкою особистістю, потрібно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, відчувати, наскільки продуктивне й осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистість, бути переконаним у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення й утілювати їх у життя.

У дослідженнях деякого з науковців відзначається найбільша кількість зв'язків життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями (Леонтьєв, Рассказова, 2006; Наливайко, 2006; Фомінова, 2012), оскільки вони є найбільш загальними детермінантами смислової спрямованості життєвого шляху особистості. На рівні смисложиттєвих орієнтацій людина здійснює самовизначення у ставленні до смислу, або змісту, власного життя. Вважаємо, що саме на цьому рівні людина ухвалює рішення щодо ставлення до життєвих обмежень.

Проаналізовано кореляційні зв'язки між зазначеними вище складовими компонентами структури особистісних якостей, тобто показниками життєстійкості й самоставленням, самоефективністю та смислом життя (див. табл. 3.9).

Загалом, як показує аналіз даних, відзначено позитивну кореляцію між загальною життєстійкістю і визначенням смислу життя ( $r=0,426$ ;  $p<0,01$ ). Ці результати вказують на те, що чим більше суб'єкт розуміє, що все в його житті залежить від його особистих можливостей опанувати й контролювати ситуацію, тим частіше він знаходить у власному житті смисл і краще бачить цілі.

*Таблиця 3.9*

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості та ціннісних орієнтацій особистості**

	Само- ефективність	Само- ставлення	Смисл життя
Контроль	,532**	,483**	,416**
Залученість	,451**	,416**	,419**
Виклик	,360**	,308**	,282**
Загальна життєстійкість	,512**	,463**	,426**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Згідно з результатами нашого дослідження значний вплив на розвиток життєстійкості має самоефективність ( $r=0,512$ ;  $p<0,01$ ). Нагадаємо, самоефективність - це особистісна характеристика, що є вірою в ефективність власних дій у складній ситуації та очікування успіху від виконання цих дій (Bandura, 1997). Тобто самоефективність як упевненість у своїй здатності виконати певну діяльність нерідко асоціювалась із компонентом контролю у феномені життєстійкості (Khoshaba, Maddi, 1999), що підтверджується значними кореляційними зв'язками ( $r=0,532$ ;  $p<0,01$ ). На формування самоефективності впливають такі обставини, як: наявність більш-менш різноманітних навичок поведінки; досвід, набутий під час спостереження за іншими людьми; висловлювання інших людей у вигляді підтримки або ж у вигляді засудження чи покарання. За даними досліджень С. Мадді, життєстійкість є спільною диспозицією, тоді як самоефективність - специфічна для конкретної діяльності (Фомінова, 2012). Тобто, як результат, людина, яка підвищує самоефективність у різних видах своєї діяльності, посилює установку підконтрольності їй життєвих ситуацій, що сприяє підвищенню загальної життєстійкості особистості перед труднощами.

На думку А. Бандури (1986), самоефективність - ключова (центральна і надзвичайно важлива) детермінанта людської поведінки. Він визначає її як «судження людей про свої здібності організувати й виконати ланцюжок дій, необхідних для досягнення встановлених заздалегідь типів результатів діяльності» (Bandura, 1986: 391). Самоефективність полягає в тому, наскільки компетентною почувається людина, виконуючи ту чи ту справу. Самоефективність не є функцією навичок або здібностей людини, а залежить від того, що вона думає про свою здатність впоратися з різними ситуаціями й успішно проявити себе в них.

Також виявлено взаємозв'язок життєстійкості зі шкалою самоставлення ( $r=0,463$ ;  $p<0,01$ ), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та самоставлення, оскільки наявність життєстійкості в людини передбачає її позитивне ставлення не тільки до оточення, але й до самої себе.

Результати кореляційного аналізу засвідчують, що особистісні якості особистості мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки

й взаємозалежності. Ми вважаємо, що це є показником стійкості особистості та смислу її життя.

Отримані результати можуть бути підтвердженням того, що життєстійкість розвивається, і її розвиток може бути обумовлений певною сферою діяльності. Діяльність передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розіграшу. Життєстійкість впливає на оцінку ситуації. Це означає, що завдяки готовності активно діяти, впевненості в собі та можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. Така тенденція цілком прийнятна, оскільки це зумовлює уявлення про себе як про сильну вольову особу, що контролює свій вибір і ситуацію свого життя відповідно до своїх власних смислів.

Загалом кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи в певній діяльності, що визначається вчинком.

Варто зазначити, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості й базових життєвих установок та поведінкові стратегії додання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

На нашу думку, як одну із властивостей, що створює основу для формування життєстійкості, можна розглядати адаптивність особистості. Таке припущення спирається на ряд теоретичних положень, які відображають сутність адаптивності, особливості її структури і функції.

Як стійка властивість особистості адаптивність це здатність до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах у її характеристиках.

З огляду на розглянуті вище підходи, життєстійкість вважається настановою на виживання й загалом позитивним феноменом. Отже, можемо припустити, що вона тісно пов'язана із процесом адаптації особистості. Як зазначається у деяких дослідженнях, адаптивну роль відіграє настанова на залученість, пошукову активність (Кузікова, 2020). Мова йде про діяльність, яка спрямована на зміну ситуації або її суб'єктивне осмислення при неможливості заздалегідь передбачити результати своїх дій, але при постійному урахуванні цих результатів на кожній стадії

діяльності. Отже, один з основних компонентів життєстійкості – залученість – відіграє не менш важливу роль у процесах адаптації.

Досліджуючи особистісні ресурси, ми виявили: як один із компонентів, що утворює основу для формування життєстійкості, можна розглядати саме адаптивність особистості. Це припущення спирається на низку теоретичних положень, які відображають сутність адаптивності, особливості її структури та функції (Вірна, 2013; Кокун, 2004; Кузікова, 2020; Маклаков, 2001). Як стійка властивість особистості адаптивність є здатністю до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення взаємин особистості з мікро- та макросоціальним середовищем.

Отже, ми вважаємо, що люди із розвинутою життєстійкістю відрізняються певними особливостями адаптивності, яка виступає однією з основних передумов успішного подолання життєвих труднощів.

Проаналізовано кореляційні зв'язки між складовими компонентами життєстійкості особистості та позитивними пріоритетами. Результати наведено в таблиці 3.10 та на рисунку 3.6.

Таблиця 3.10

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості з позитивними пріоритетами**

Складові життєстійкості	Щастя	Психологічне благополуччя	Якість життя	Задоволеність життям
Залученість	,417**	,696**	,531**	,461**
Контроль	,418**	,600**	,485**	,413**
Виклик	,437**	,219*	,526**	,422**
Загальна життєстійкість	,467**	,655**	,570**	,483**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Проведений кореляційний аналіз (див. табл. 3.10) свідчить про те, що життєстійкість пов'язана значним позитивним кореляційним зв'язком із показниками психологічного благополуччя ( $r=0,631$ ;  $p<0,01$ ), якості життя ( $r=0,570$ ;  $p<0,01$ ), задоволеністю життям ( $r=0,483$ ;  $p<0,01$ ) та щастям ( $r=0,467$ ;  $p<0,01$ ).

Зазначимо, що психологічне благополуччя є наслідком розширення власного життєвого досвіду, вирішення складних життєвих ситуацій у різних умовах життєвого середовища та розвитку життєстійкості.



**Рис. 3.6.** Зв'язок особистісних параметрів із життєстійкістю особистості

Аналіз кореляційних зв'язків засвідчує, що усі компоненти життєстійкості досліджуваних корелюють з показниками психологічного благополуччя, що сприяє оптимальному рівню здоров'я та діяльності у складних життєвих або стресових умовах. Результати представлено в таблиці 3.11.

Отже, аналіз кореляційних зв'язків показників життєстійкості з показниками психологічного благополуччя досліджуваних

показав наявність значних сильних зв'язків з управлінням середовищем, осмисленістю життя, цілями вжитті, автономією, позитивними взаєминами, самоприйняттям. Зворотні сильні зв'язки з показником баланс афекту можуть свідчити про переживання позитивної самооцінки та прийняття себе, а також про упевненість у собі та власних сила, що може проявлятися у повсякденній діяльності та у взаємодії з оточенням. Слабкі зв'язки з показником людина як відкрита книга можуть свідчити про недостатню сформованість здатності досліджуваних до інтеграції окремих аспектів свого життя.

Таблиця 3.11

**Зв'язок життєстійкості з психологічним благополуччям**

Показники психологічного благополуччя	Контроль	Залученість	Виклик	Загальна життєстійкість
Психологічне благополуччя	<b>,618**</b>	<b>,675**</b>	,219*	<b>,631**</b>
Позитивні взаємини	,208*	<b>,493**</b>	,132*	<b>,364**</b>
Автономія	<b>,597**</b>	<b>,311**</b>	-,295*	<b>,440**</b>
Управління середовищем	<b>,505**</b>	<b>,694**</b>	<b>,343**</b>	<b>,719**</b>
Особистісне зростання	,184	<b>,329**</b>	-,176*	,235*
Цілі в житті	<b>,476**</b>	<b>,429**</b>	-,288*	<b>,455**</b>
Самоприйняття	<b>,337**</b>	<b>,450**</b>	-,202*	<b>,323**</b>
Баланс афекту	-,387**	-,649**	-,306**	-,528**
Осмисленість життя	<b>,546**</b>	<b>,611**</b>	<b>,461**</b>	<b>,581**</b>
Людина як відкрита система	0,07	<b>,398**</b>	,191*	,296**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Отримані дані вказують на пряму лінійну залежність цих явищ, тобто при підвищенні показника життєстійкості показник психологічного благополуччя в людини також буде зростати.



Результати кореляційного аналізу доводять, що на життєстійкість особистості значно впливає якість життя ( $r=0,570$ ;  $p<0,01$ ), оскільки категорія якості життя є головною якісною характеристикою життя особистості, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєздатність, а й життєстійкість особистості. Тобто, на нашу думку, якість життя залежить від рівня стресових ситуацій і життєстійкості, коли при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя. Аналізуючи показники якості життя, ми можемо сказати, що якість життя особистості є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя і розвиток власної життєстійкості.

За допомогою розробленого й описаного у пункті 2.4 другого розділу нашої праці опитувальника «Вивчення якості життя особистості» ми підтвердили думку про те, що якість життя виступає багатокомпонентним явищем, залежним від об'єктивних і суб'єктивних чинників (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Взаємозв'язок якості життя з об'єктивними та суб'єктивними чинниками (n=807)**

Об'єктивні та суб'єктивні чинники	Якість життя
Задоволеність життям	0,715**
Задоволеність професією	0,564**
Задоволеність своєю роботою	0,673**
Задоволеність рівнем своєї освіти освітою	0,592**
Задоволеність станом здоров'я	0,651**
Задоволеність рівнем фінансового забезпечення	0,597**
Задоволеність від спілкування з друзями	0,526**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01

Згідно з отриманими результатами критерієм якості життя є задоволеність життям, що й було підтверджено ( $r=0,715$ ;  $p\leq 0,01$ ). Також якість життя залежить від задоволеності станом свого здоров'я ( $r=0,651$ ;  $p\leq 0,01$ ), задоволеності професією ( $r=0,564$ ;  $p\leq 0,01$ ) та задоволеності фінансовим становищем ( $r=0,597$ ;  $p\leq 0,01$ ). Із отриманих результатів можемо зробити висновок: що

щасливішою почувається людина, то вищою буде якість її життя. Спілкування з друзями також впливає на якість життя ( $r=0,526$ ;  $p \leq 0,01$ ), що вказує на важливість міжособистісних стосунків. Нагадаємо, що спілкування відіграє також важливу роль у формуванні життєстійкості, яка залежить від стосунків між дітьми та батьками із самого дитинства.

Отже, згідно з отриманими даними (див. табл. 3.12), якість життя часто має надлишковий ефект, тобто задоволеність людини однією сферою якості життя впливає на рівень задоволеності в інших сферах. Наприклад, висока якість професійної зайнятості та задоволеність своєю роботою підвищують задоволеність усією якістю життя.

Із аналізу відповідей досліджуваних можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття різноманітних компонентів якості життя окремими людьми може дуже різнитися, тобто певні умови забезпечення гідного життя, значущі для одного індивіда, можуть виявитися неважливими або малозначущими для іншого. Результати опитування показали, що в цілому 74,32 % досліджуваних задоволені якістю свого життя.

Варто зазначити, що оцінка якості життя відносна. Визначення самою людиною ступеня задоволеності своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Якість життя представлено як життєве благополуччя, при якому людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого життя.

Тепер розглянемо взаємозв'язки життєстійкості та самоставлення особистості (див. табл. 3.13).

За результатами нашого дослідження, значний вплив на розвиток життєстійкості має самоефективність ( $r=0,512$ ;  $p \leq 0,01$ ). Нагадаємо, самоефективність - це особистісна характеристика, що є вірою в ефективність власних дій у складній ситуації та очікування успіху від виконання цих дій (Bandura, 1997). Тобто самоефективність як упевненість у своїй здатності виконати певну діяльність нерідко асоціювалася з компонентом контролю у феномені життєстійкості (Khoshaba, Maddi, 1999), що підтверджується значними кореляційними зв'язками ( $r=0,532$ ;  $p \leq 0,01$ ). На формування самоефективності впливають такі обставини, як: наявність більш-менш широкого репертуару навичок поведінки; досвід, набутий за допомогою спостереження

за іншими людьми; висловлювання інших людей у вигляді підтримки або у вигляді засудження чи покарання.

Таблиця 3.13

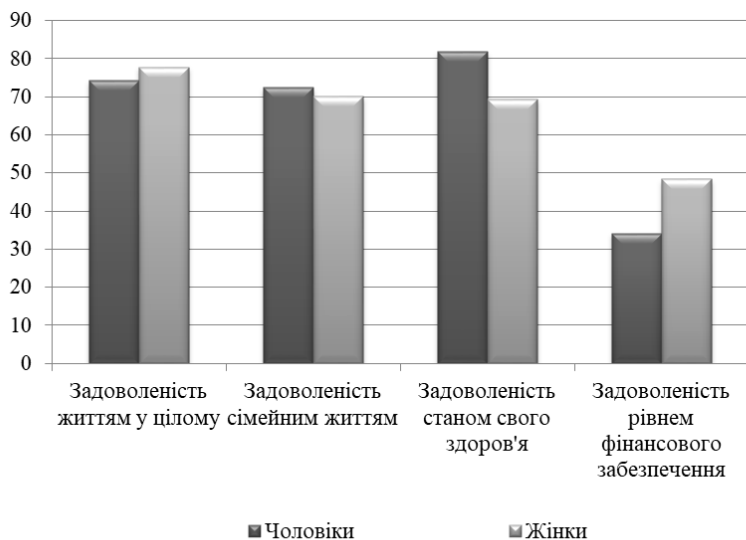
**Зв'язки складових життєстійкості з показниками самоствавлення (n=807)**

Складові життєстійкості	Самоефективність	Самоствавлення	Самовпевненість	Самоприйняття
Контроль	,532**	,483**	,509**	,446**
Залученість	,451**	,416**	,511**	,458**
Виклик	,360**	,308**	,492**	,297**
Загальна життєстійкість	,512**	,463**	,555**	,460**

Примітка: \*\* Кореляція значима на рівні 0,01.

За даними досліджень С. Мадді, життєстійкість є спільною диспозицією, тоді як самоефективність - специфічна для конкретної діяльності (Фомінова, 2012). Тобто людина, яка підвищує самоефективність у різних видах своєї діяльності, посилює установку підконтрольності їй життєвих ситуацій, що сприяє підвищенню загальної життєстійкості особистості перед труднощами. Виявлено взаємозв'язок життєстійкості з таким особистісним утворенням, як самовпевненість ( $r=0,555$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про реальну оцінку людиною своїх можливостей і вміння правильно їх використовувати у будь-яких життєвих ситуаціях. Рівень життєстійкості виявився практично лінійно позитивно пов'язаний зі шкалами самоствавлення ( $r=0,463$ ;  $p \leq 0,01$ ) та самоприйняття ( $r=0,460$ ;  $p \leq 0,01$ ), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та самоствавлення, оскільки наявність життєстійкості в людини передбачає її позитивне ставлення не тільки до оточення, але і до самої себе.

Виявлено кореляційні зв'язки між показниками задоволеності життям та життєстійкістю ( $r=0,483$ ;  $p<0,01$ ). Відповіді досліджуваних свідчать про те, що показник задоволеності життям пов'язаний насамперед із задоволеністю станом свого здоров'я, що є характерним для вікового періоду нашою вибірки. Кожен другий досліджуваний також зазначив, що загалом не задоволений станом медичного забезпечення в країні. Низькі показники як серед чоловіків, так і серед жінок виявились у задоволеності фінансовим забезпеченням, що має найсуттєвіший вплив на якість життя. Але потрібно зауважити, що майже кожна друга жінка (46,8 %) виявилася більш незадоволеною своїм матеріальним становищем порівняно з чоловіками (35,48 %). Як видно з рисунка 3.7, аналіз відповідей засвідчив відсутність значних гендерних відмінностей у визначенні найбільш важливих сфер життя.



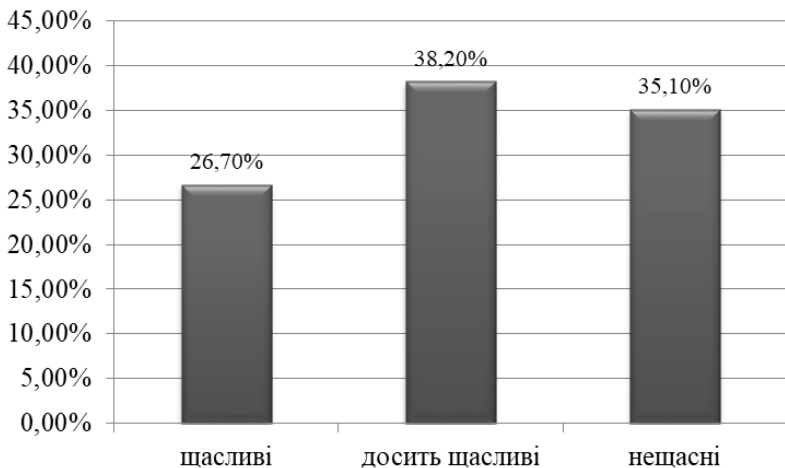
**Рис. 3.7.** Оцінка задоволеності життям, (%)

Загалом і чоловіки, і жінки майже однаково оцінюють задоволеність своїм життям, лише незначні відмінності є у задоволеності станом свого здоров'я та рівнем фінансового забезпечення.

Тобто, люди, незалежно від статі, з активною життєвою позицією та стійкі до стресу отримують більше задоволення від життя. Специфіка психологічного вивчення задоволеності життям полягає, перш за все, в тому, що акцент робиться на її суб'єктивний характер. У процесі формування почуття задоволення або незадоволення об'єктивні життєві успіхи і досягнення, уявлення про якість життя особистості переломлюються не через зовнішні соціальні норми і критерії, а пропускаються крізь внутрішні стандарти «ідеального життя», задані індивідуальним сенсом і системою цінностей.

Також встановлено тісний кореляційний зв'язок між суб'єктивним щастям і життєстійкістю ( $r=0,467$ ;  $p<0,01$ ): ступінь переживання досліджуваними суб'єктивного щастя тим вище, чим вище у них загальний рівень життєстійкості та складових її компонентів.

Як зазначається, щастя є одним із важливих показників при ідентифікації задоволення життям людей. У ході дослідження ми виявили (див. рис. 3.8), що 28,2 % досліджуваних почуваються щасливими, 34,2 % – досить щасливими і 37,6 % – нещасними.



**Рис. 3.8.** Показники оцінювання щастя досліджуваних (n=807)

Результати дослідження підтверджують: що вища в людей якість життя (за їхнім власним оцінюванням), то щасливішими вони почуваються.

Слід зазначити, що оцінка щастя, як і якості життя, є відносною. Визначення людиною ступеня задоволення своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Якість життя виражається як психологічне благополуччя, в якому людина відчуває внутрішнє задоволення від умов її життя (Chykhantsova, 2020).

Як зазначає М. Аргайл, щастя визначається станом задоволеності повсякденним життям, загальною оцінкою задоволеності минулим і сьогоденням, частотою і тривалістю позитивних емоцій (Аргайл, 2003).

Отже, люди оцінюють своє благополуччя щодо звичного рівня життя: якщо рівень життя стає вищим від колишнього, то людина відчуває зростання задоволеності. У міру звикання до нового рівня життя переживання задоволеності актуальною життєвою ситуацією знижується. У ході дослідження ми виявили, що феномен життєстійкості пов'язаний насамперед із оцінкою свого життя. Позитивні й негативні емоції часто незалежні одна від одної, тому дистрес, негативні переживання, тривожність (точніше, відсутність усіх цих показників) краще розглядати як один із компонентів життєстійкості. Отже, життєстійкість особистості характеризується значною виразністю психологічного благополуччя, якістю життя, задоволеністю життям і щастям.

Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами й цінностями, у контексті якого людина здійснює свій вибір, ухвалює рішення, вибудовує власне життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої цінності, смисли, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи в певній діяльності, що визначається вчинком.

Отже, запропонована теоретична модель життєстійкості особистості як самодетермінованого процесу емпірично валідизована за допомогою вивчення й опису особистісних параметрів досліджуваних.

### 3.3. Вікові та соціокультурні чинники життєстійкості особистості

В умовах соціокультурних та економіко-політичних перетворень розширюється поле формування життєстійкого покоління. Актуальність вивчення життєстійкості набуває значення, оскільки суспільству необхідно знати основні детермінанти розвитку життєстійкості людей, створювати механізми подолання труднощів, формувати готовність людини й усього суспільства вибудовувати стратегії майбутнього розвитку, забезпечувати самореалізацію, успішність в епоху глобалізації.

Вимоги соціуму до конкурентоспроможної людини визначають життєстійкість як важливий компонент формування особистості. Основні аспекти життєстійкості суб'єкта в соціокультурному просторі проглядають через його орієнтацію на трудову активність, залучення до здорового способу життя, вміння справлятися зі стресом у мінливих умовах життя, мотивацію досягнення задуманого, зростання рівня освіти, адаптації, соціалізації та ін.

Як зазначається деякими ученими (Титаренко, Ларіна, 2009), соціокультурні чинники детермінують усе життя та діяльність особистості. Людина може перебувати у злагоді або у конфронтації зі світом, їй може подобатися чи не подобатися власна професія, а місце роботи може задовольняти чи не задовольняти. Вона може бути задоволена своїм сімейним станом, а може страждати від сімейних негараздів. Коли таких великих і маленьких незадоволеностей стає багато, посилюється напруження, яке людині доводиться щодня витримувати. Так непомітно виснажуються її адаптивні здатності, зменшується толерантність до оточення, знижується самоповага.

Зазначимо, що життєстійкість окремої людини пов'язана із суспільством, де відбувається збагачення смислами, які циркулюють у ньому. Зі свого боку, функціонування суспільства пов'язане з готовністю людини вирішувати глобальні й миттєві соціальні завдання, поєднувати особисті інтереси з інтересами суспільства і в цьому відчувати моральну та психологічну опору (Фоминова, 2012: 38). Стреси в соціальному житті людини пов'язані не тільки з технологічними змінами й економічними кризами, але й гострими питаннями соціального розшарування

суспільства, професійними кризами. Ці процеси відображаються на особистісних змінах людей. Слід зазначити, що результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності (Горностай, Титаренко, 2003).

Зокрема показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін. Ми погоджуємося з думкою А. Фомінової, що роль культурного середовища в розвитку життєстійкості людини пов'язана зі створенням значущих цінностей, ідеалів, які є зовнішньою і внутрішньою її опорою у вирішенні життєвих завдань. А щоб включити цінності й ідеали у свої внутрішні опори, важливо, щоб людина мала можливість до них долучитися, щоб з'явилася можливість повноцінного розвитку особистості (Фоминова, 2012). На думку С. Рубінштейна (2004), соціокультурне середовище відіграє важливу роль у розвитку особистісних якостей дитини. І те, як вона їх зможе реалізувати, якою особистістю стане, залежить від суспільства і його культури, системи виховання і навчання.

Як зазначають М. Кузнецов та К. Маннапова (2016), формування особистості як свідомого суб'єкта можливе тільки в соціальних умовах. Психологічна структура особистості складається в онтогенезі, починаючи з активізації природних задатків і закінчуючи вищими рівнями соціально-адаптованих форм поведінки.

Проаналізувавши наукову літературу, можемо стверджувати, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їхній розвиток вирішальним чином залежить від стосунків між батьками та дитиною (Леонтьев, & Рассказова, 2006; Маннапова, 2012; Maddi, & Khoshaba, 1994). С. Мадді зазначає, що позитивно на формування життєстійких переконань впливає відчуття призначення в житті, що розвивається значущими дорослими й пов'язане з тим, що батьки виділяють дітей як особливих у чомусь, наприклад, у володінні особливими здібностями чи талантами, що відіграють важливу роль у сім'ї. Також неабиякий вплив має виховання впевненості й підтримання високих стандартів. На



розвиток життєстійкості в дитинстві негативно впливають: стреси в ранньому дитинстві, як-от серйозні хвороби як самої дитини, так і її близьких, матеріальні труднощі, розлучення батьків, часті переїзди; брак підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність відчуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від значущих дорослих (Маннапова, 2012).

Зазначимо, що для розвитку компонента залученості принципово важливі прийняття та підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями щодалі більшої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку виклику важливим є багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Зазначимо, що підлітковий вік – це період вікової кризи, позитивний сенс якої полягає в задоволенні підлітком потреби в самопізнанні й самоствердженні через боротьбу за незалежність у відносно безпечних умовах, яка не набуває крайніх форм, при цьому кризові симптоми – це епізодичні явища, інтенсивність і способи вираження яких різні. Розвиток самооцінки підлітка пов'язаний із аналізом своїх переживань, пов'язаних як із зовнішніми, так і із внутрішніми стимулами: власними думками, очікуваннями, установками (Кузнєцов, & Маннапова, 2016: 10-13). На нашу думку, саме в цьому віці мають сформуватися особистість та програма її життя. Підлітки вступають у суспільство дорослих зі своїми планами й програмами. Коли відчувають перешкоди з боку суспільства, то бажають змінити його, тому виникає криза адаптації до нових умов. Конкретні соціальні обставини життя і розвиток підлітка, його суспільне становище у світі дорослих визначаються особливостями проявів і перебігу зазначеного періоду.

Слід зазначити, що особливістю підліткового віку є формування життєвих планів. Життєвий план виникає у результаті узагальнення й конкретизації цілей і мотивів підлітків, становлення стійкого ядра ціннісних орієнтацій, які підпорядковують собі окремі прагнення.

Значна кількість досліджень приділяють увагу вивченню життєстійкості юнацької молоді та дорослих (Решетник, 2018). Незважаючи на те, що основи життєстійкості формуються у процесі дитячо-батьківських стосунків (Титаренко, & Ларіна 2009: 33), у юнацькому та дорослому віці особистість найчастіше

стикається із сукупністю стресових чинників, які стають серйозною перешкодою для ефективної життєдіяльності, а отже, актуальною є проблема розвитку життєстійкості особистості у цей період (Титаренко, & Ларіна, 2009; Hystad, Eid, Laberg, Johnsen, Bartone, 2009; Bartone, 2007; Maddi, 2002). Склад сім'ї, так само як соціально-психологічні показники батьківської сімейної системи, як-от стиль виховання (Титаренко, & Ларіна, 2009: 22), згуртованість та сімейні цінності, суттєво впливають на розвиток життєстійкості (Maddi, & Kobasa, 1984; Mirzaei, & Kadivarzare, 2014). Отже, кожен віковий період робить свій внесок у розвиток життєстійкості особистості.

Тож до соціокультурних чинників ми віднесли стать, вік, сімейний статус, професію, наявність дітей у сім'ї.

Розглянемо детальніше особливості вираженості життєстійкості серед вікових груп. Описові статистики та вікові відмінності життєстійкості за критерієм Краскела–Уолліса наведено в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

### Вікова динаміка життєстійкості особистості

Шкали	Вибірка (n=807)							
	Підлітковий та юнацький вік (n=233)		Молодість (n=315)		Дорослість (n=155)		Зрілість (n=57)	
	Сер. зн.	Ст. відх.	Сер. зн.	Ст. відх.	Сер. зн.	Ст. відх.	Сер. зн.	Ст. відх.
Залученість	32,8	0,84	34,8	0,96	28,9	0,87	32,3	0,85
Контроль	25,1	0,79	26,9	0,89	25,3	0,92	27,4	0,76
Виклик	13,1	0,97	11,6	0,86	11,8	0,56	8,2	0,73
Загальна життєстійкість	81,7	0,94	74,5	0,99	68,3	0,78	67,76	0,83

Відмінності було виявлено між віковими групами за трьома складовими життєстійкості. Залученість і виклик вищі в підлітковому та юнацькому віці, що дає змогу цій віковій групі отримувати задоволення від власної діяльності, вони постійно зайняті, намагаються бути в курсі всього того, що відбувається,

люблять знайомитися з новими людьми, і їм завжди є чим зайнятися.

Показники виклику в дорослих та зрілих людей дещо нижчі. Їх дратують події, через які вони змушені змінювати свій розпорядок дня. Вони вважають, що «краще синиця в руках, ніж журавель у небі». Такі люди живуть повним життям; практично завжди можуть вплинути на результат подій навколо, на що і вказує найвищий результат серед вибірок. Загальний рівень життєстійкості вищий у підлітків та юнаків. Вони впевнені у своїх рішеннях, їм подобається бути постійно зайнятими. Такі високі показники за цією шкалою також вказують на те, що підлітки та юнаки постійно знаходяться у сталому соціумі (школа, університет, гуртки, батьківська родина), до якого вони адаптувалися, й більшість життєвих проблем вирішують їхні батьки. Ми розглянули також відмінності за віковим критерієм, розділивши вибірку на дві групи: молоді люди до 30 років і люди після 30 років для більш глобального розуміння (див. табл. 3.15).

*Таблиця 3.15*

**Відмінності показників життєстійкості за віковим критерієм**

Показники	Середнє значення < 30 років	Середнє значення > 30 років	Ст. відхилення	Рівень значущості p-level
Залученість	33,82	45,05	1,87	0,035
Контроль	38,64	39,29	1,25	0,046
Виклик	18,25	15,93	1,73	0,038
Загальна життєстійкість	78,17	68,05	1,59	0,012

Проаналізувавши дані таблиці 3.15, можна зробити висновок, що загальний показник життєстійкості та виклику в середньому вищий у людей до 30 років, ніж у старшій групі. Це може бути пов'язано з більшою готовністю молодих людей до отримання нового досвіду, самопізнання, розуміння власних сил і випробування себе. У групі людей, старших 30 років, вищими є показники залученості й контролю порівняно з молодими людьми. Старші покоління на основі отриманого як позитивного, так і

негативного досвіду можуть оцінити свої сили, мають певні життєві цілі, відчують себе досить значущими й цінними. Люди після 30 років самі обирають свою діяльність і несуть відповідальність. Але загалом ми спостерігаємо, що з віком показник життєстійкості серед досліджуваних дещо змінюється. Це можна пояснити тим, що людина змушена ухвалювати рішення з урахуванням своїх особистісних ресурсів, зважаючи на зовнішні обставини (економічні умови, сім'я, соціально-професійний статус) і внутрішні, інтерперсональні якості (освіченість, здібності, позитивні риси характеру, ціннісно-сміслові орієнтації, психічне й соматичне здоров'я та ін.).

Було виявлено деяку вираженість компонентів життєстійкості залежно від статі (див. табл. 3.16).

*Таблиця 3.16*

**Вираженість компонентів життєстійкості залежно від статі**

Компоненти життєстійкості	Стать (n=807)	
	Чоловіки (n=236)	Жінки (n=434)
Залученість	36,00	35,00
Контроль	29,90	27,81
Виклик	17,31	17,39
Загальна життєстійкість	83,63	80,20

Аналізуючи отримані результати, можна зазначити, що показники компонентів життєстійкості не мають значних відмінностей залежно від статі, хоча показники загальної життєстійкості чоловіків дещо вищі, на відміну від жінок (83,63 і 80,20). Такі показники свідчать про те, що у звичних ситуаціях і жінки, і чоловіки поведуться майже однаково. Перебуваючи у стресових життєвих ситуаціях, вони досить активні й упевнені в собі, однак можуть втратити контроль над ситуацією. У разі високої емоційної напруги у них може погіршитися психічне й фізичне здоров'я, виникають проблеми у професійній сфері та у міжособистісному спілкуванні.

Висновуючи, можемо сказати, що чоловіки дещо краще, ніж жінки, здатні оцінити свої здібності й готовність активно діяти у стресових або емоційно напружених ситуаціях і долати труднощі. Можна зауважити, що чоловіки, на відміну від жінок, мають трохи

вищий рівень життєстійкості, що захищає їх від стресів. Чоловіки, найімовірніше, впораються із життєвим стресом, використовуючи когнітивні стратегії, тоді як жінки частіше використовують стратегії подолання емоцій.

Нами було зроблено припущення, що рівень життєстійкості залежить від сімейного статусу, оскільки на формування особистості значно впливає внутрішньосімейне життя, і не тільки взаємини дитини й батьків, а й самих дорослих. Сімейні умови, зокрема соціальний стан, рід занять, матеріальне забезпечення та рівень освіти батьків, визначають життєвий шлях дитини. Крім свідомого, повноцінного й цілеспрямованого виховання, що його дають батьки, на дитину впливає вся внутрішньосімейна атмосфера, до того ж ефект цього впливу з віком накопичується.

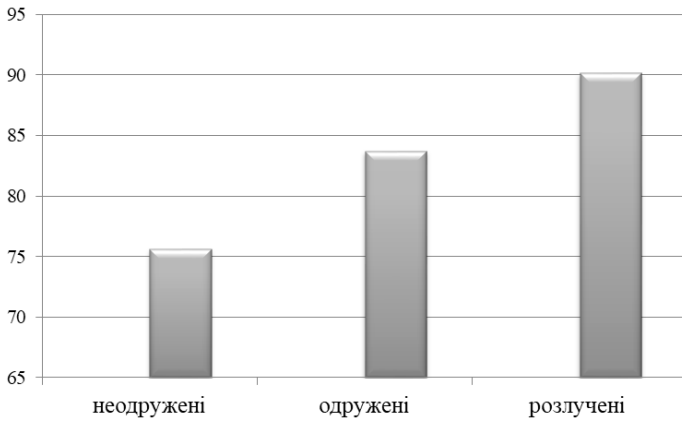
Описову статистику показників життєстійкості відповідно до сімейного статусу наведено в таблиці 3.17.

*Таблиця 3.17*

**Показники життєстійкості відповідно до сімейного статусу**

Сімейний статус		N (%)	Min	Max	Сер. зн.	Ст. відх.
Життє- стійкість	Одружені	42,38	30,00	126,00	83,72	17,651
	Неодружені	46,66	29,00	113,00	75,65	18,295
	Розлучені	10,96	67,00	112,00	90,18	12,367

Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що частина представників нашої вибірки (46,66 %) є неодруженими й мають найнижчі середні показники життєстійкості серед усіх досліджуваних – 75,65. Одружені досліджувані (42,38 %) мають середній показник 83,72. Розлучені учасники дослідження показали найвищий результат життєстійкості серед усіх досліджуваних – 90,18 (див. рис. 3.9).



**Рис. 3.9.** Показники життєстійкості відповідно до сімейного статусу, %

Хоча всі показники знаходяться в межах середнього рівня життєстійкості (62–99), потрібно зауважити, що певні життєві труднощі, як-от розлучення або розлука, мають позитивний вплив на розвиток рівня життєстійкості особистості. Це є досвід для людини, хоча й негативний, коли розвиваються особистісні якості. Розлучення можна розцінювати не тільки як негативний результат відносин, але і як благополучне вирішення сімейної ситуації.

Наступним кроком буде розгляд впливу професійного статусу на розвиток життєстійкості. Наша вибірка була поділена на 6 категорій: школярі, студенти-бакалаври, студенти-магістри, студенти, які отримують другу вищу освіту, кваліфіковані робітники, висококваліфіковані фахівці (див. табл. 3.18).

Аналізуючи дані, можемо сказати, що чинниками життєстійкості можна вважати певні стресогенні події, пов'язані з професійною діяльністю чи особистим життям, які провокують розвиток і сприяють прояву життєстійкості. Як видно з результатів, школярі мають дещо вищий рівень життєстійкості порівняно зі студентами.

**Показники життєстійкості відповідно до професійного статусу**

Вибірка відповідно до професійного статусу (n=807)	Рівень життєстійкості	
	Сер. знач.	Ст. відх.
Школярі (n=75)	80,93	6,32
Студенти-бакалаври (n=228)	72,53	4,78
Студенти-магістри (n=174)	69,93	6,18
Студенти, які отримують 2-гу вищу освіту (n=123)	83,32	4,55
Кваліфіковані робітники (n=82)	83,38	5,73
Висококваліфіковані фахівці (n=78)	88,77	5,41

Для старших школярів характерне емоційне реагування на різні стресові ситуації. Це той вік, коли з'являються нові цінності, за рахунок чого починають зміцнюватися й життєздатні риси особистості підлітка, що позитивно впливає на розвиток життєстійкості. Саме в цей період активізуються процеси, пов'язані з розвитком життєстійкості: формування самооцінки, вироблення ставлення до труднощів і до своїх переживань з приводу цих труднощів, тобто самоставлення, розвивається смислова сфера. Формування життєздатної особистості обов'язково включає в себе формування ціннісних установок. Найбільш значущими цінностями для школярів є життєрадісність, освіченість, сміливість у відстоюванні власних поглядів, прояв волі.

Отже, незважаючи на велику кількість проблем підліткового віку, шкільні роки - це все ж найбільш сприятливий період для навчання і розвитку. Тому якщо у школяра сформовані життєстійкі переконання, то будь-які кризи він сприйматиме як нові перспективні можливості для розвитку.

На відміну від учнів, студенти постійно знаходяться у безперервному інформаційному потоці, контролі засвоєння нових знань, що виражається у складанні навчальної сесії двічі на рік, необхідності самостійної побудови міжособистісних відносин, що вимагає від студентської молоді зосередження зусиль і готовності до постійних змін. Процес навчання в університеті, крім отримання нових знань, також включає в себе пошук власного погляду на світ,

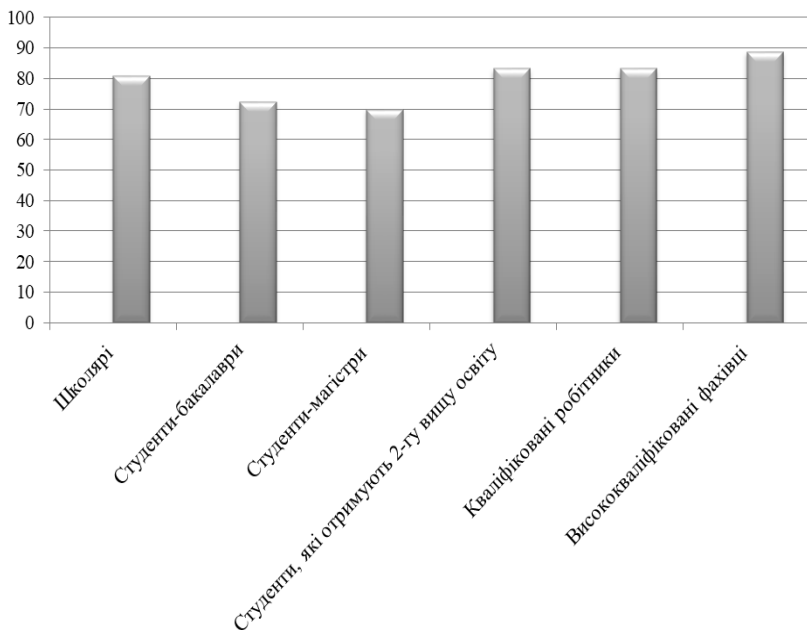
становлення певних моральних і етичних норм, незалежності – як особистісної, так і фінансової. Особливістю багатьох студентів-магістрів, що й пояснює зниження показників життєстійкості, є поява відчуття «недонавченості», потреба у якнайшвидшій перекваліфікації, додатковій освіті, фактичне нівелювання здобутків попередніх років навчання в університеті, що штовхає їх до отримання другої вищої освіти.

Відповідно у вибірці студентів спостерігаємо незначне зниження показника життєстійкості. Аналіз даних показав, що студенти-бакалаври та студенти-магістри мають найнижчі показники життєстійкості. Варто відзначити суттєве підвищення цього показника у студентів, які отримують другу вищу освіту. Такі особливості життєстійкості у студентів другої вищої освіти ми пояснюємо загальним зниженням стресогенних факторів, рівень яких досить високий у студентів-бакалаврів (адаптація в новому освітньому середовищі) і студентів-магістрів (стреси, пов'язані з випускними іспитами й пошуком місця роботи).

Студентські роки є стресогенними також через те, що студентів покладаються різноманітні розумові, моральні, фізичні навантаження, що часто негативно позначається на розвитку особистості. Не кожен може самостійно ефективно організувати власну навчальну діяльність і розрахувати свої можливості. Крім того, на стан здоров'я студентів впливає і їхня внутрішня неготовність до фундаментальних змін і нових навчальних вимог, звідси й ризик їхньої соціальної, особистісної, навчальної дезадаптації.

Найвищі показники життєстійкості мають кваліфіковані робітники та висококваліфіковані фахівці (див. рис. 3.10). Їм властиво не так подолання важких ситуацій, як пристосування до них. Отже, що вищим є рівень життєстійкості особистості, то з більшою вірогідністю фахівець спрямовує власну активність на застосування стратегій досягнення успіху в професійній діяльності, маючи розвинену здатність проживання критичної ситуації, як правило, використовує творчий підхід і прагне до самовдосконалення у процесі виходу зі стресової ситуації. Також, на нашу думку, на рівні життєстійкості позитивно позначаються професійний стаж і досвід.





**Рис. 3.10.** Показники життєстійкості відповідно до професійного статусу

Показник життєстійкості висококваліфікованих фахівців пояснюється життєдіяльністю, яка передбачає здатність людини орієнтуватись у життєвих ситуаціях, реалістично їх оцінювати, робити вибір, що забезпечує успіх; обирати найбільш досконалі способи вирішення тих чи тих життєвих завдань; уміння «прораховувати» наслідки рішень і дій у ситуаціях підвищеного ризику; будувати свої стосунки з іншими людьми; виводити себе зі стану психічного напруження та стресу. Як зазначає О. Демчук (2019), у розвитку цих здатностей у фахівців, поряд із саморефлексією, особливу роль відіграє особистий життєвий досвід, активна й багатогранна реальна життєдіяльність особистості, її вчинки, індивідуальна поведінка. Саме реальний життєвий процес визначає міру індивідуальних можливостей, і з урахуванням цієї міри особистість має змогу проектувати для себе або досягнення

вершин на життєвому шляху, або відмову від того, на що немає здібностей, сил і можливостей.

Загалом отримані результати можуть свідчити про те, що ті досліджувані, які демонструють високий рівень життєстійкості, як правило, володіють терпінням у невизначених ситуаціях, зберігають здатність продовжувати активно діяти у складній ситуації, йдуть на ризик, набуваючи нового досвіду. Водночас досліджувані, які демонструють низькі показники життєстійкості, виявляють надмірну тривогу щодо невідомого, бояться зробити вибір, не завжди можуть відкрито заявляти про свою життєву позицію.

Розглянемо також особливості життєстійкості пенсіонерів. Оскільки вихід на пенсію є однією з найбільш значущих життєвих подій, це явище частіше розглядають як процес, що вимагає певного планування й адаптації до нової ситуації. При цьому деякі люди з виходом на пенсію живуть осмислено й отримують задоволення від життя, незважаючи на свій похилий вік. Але є й такі, в кого з виходом на пенсію і зміною свого соціального статусу розвиваються психологічні проблеми – як-от тривога, депресія, а також почуття смутку й незадоволеності. Отже, рівень і якість життєстійкості пенсіонерів може змінюватися. Результати описової статистики життєстійкості пенсіонерів наведено в таблиці 3.19.

Аналізуючи отримані дані, можемо сказати, що люди похилого віку, які завершили свою трудову діяльність, характеризуються середніми показниками життєстійкості, сприймаючи важкі життєві ситуації здебільшого не як перешкоду, а як життєвий досвід.

*Таблиця 3.19*

**Середні показники життєстійкості пенсіонерів (n=47)**

Складові життєстійкості	Min.	Max.	Сер. знач.	Ст. відх.
Залученість	24,0	46,0	32,3	0,85
Контроль	19,0	35,0	27,4	0,76
Виклик	6,0	17,0	8,2	0,73
Життєстійкість	55,0	78,0	67,76	0,83

Ставлення до труднощів як до досвіду дає їм змогу зробити цей досвід своїм особистісним ресурсом і, відповідно, підтримувати достатній рівень життєстійкості. Отже, можемо припустити, що існує взаємозв'язок між оцінкою тимчасової перспективи та рівнем життєстійкості, а саме: для літніх людей на пенсії характерні позитивне сприйняття сьогодення й більш позитивний образ майбутнього.

Важливо зазначити, що взаємозв'язок життєстійкості людини в контексті суспільства в багатьох випадках пов'язаний із глибинними внутрішніми механізмами, які складаються в ході історичного розвитку особистості. У їх основі лежать загальнонаціональні інтереси й цінності, історичні й культурні традиції, ідеали, сформовані на базі релігії, державності, близьких і далеких перспектив, на принципах, підтримуваних населенням. Ці механізми набувають характеру обов'язкових норм і вимог, закріплених у моралі, культурі та релігії (Фоминова, 2012). Слід підкреслити, що поступальний розвиток суспільства має місце в тому разі, коли всі компоненти соціального життя – норми, право, мораль, наука, мистецтво, релігія – гармонійно узгоджуються один з одним. Однак гармонія досягається в ході тривалого історичного розвитку на підставі діяльності соціальних інститутів, які здійснюють це узгодження (сім'я, інститути виховання й освіти і т. ін.) (Васильєв, Зобов, Келасьєв, 1998). Нагадаємо, що життєстійкість – це утворення особистісне, яке розвивається і проявляється впродовж життя людини, котра освоює культуру, включається в соціальні взаємодії, усвідомлено робить вибір, у процесі різноманітних життєвих взаємодій розвиває в собі властивості та якості, підсилює й активізує потенційні можливості. Тому розвиток життєстійкості визначається особливостями залученості людини у взаємодію з культурним і соціальним середовищем.

Як окрему категорію досліджуваних виділимо людей з інвалідністю. Оскільки це вразлива категорія як за показниками здоров'я, так і за незахищеністю в суспільстві. Ми опитали 150 осіб з інвалідністю, які проходили реабілітацію у Всеукраїнському центрі професійної реабілітації інвалідів у с. Лютиж (Україна), та 118 студентів з інвалідністю різних курсів кафедри психології Університету «Україна».

Інвалідність – це обмеження можливостей, коли порушуються рухи тіла, функції організму; також умови навколишнього середовища знижують активність людей і ускладнюють їхню соціальну діяльність, що зі свого боку впливає на психічне здоров'я людей з інвалідністю.

Як зазначає А. Фомінова, життєстійкість проявляється на трьох рівнях: особистісно-смысловому, соціально-психологічному та психофізіологічному. Результатом прояву життєстійкості на особистісно-смысловому рівні є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості. На соціально-психологічному рівні проявляється ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через оптимальні реакції на стрес, здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності (Фомінова, 2012).

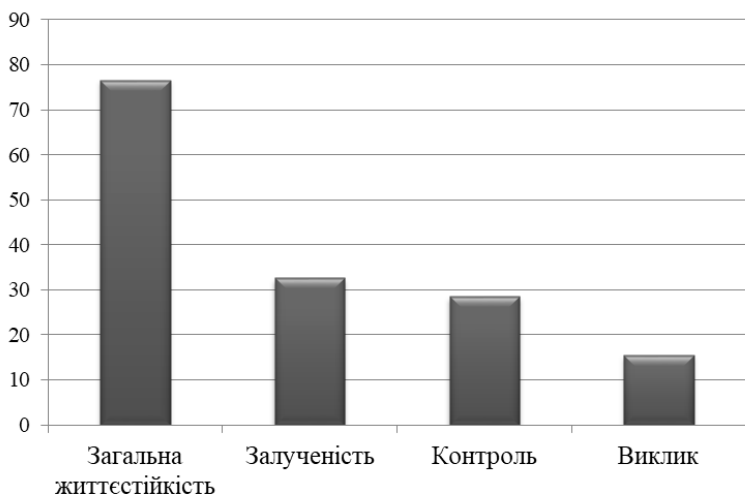
Прикладний аспект життєстійкості людей з інвалідністю обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. Як уже зазначалося, життєстійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (зокрема хронічних) на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності. Описову статистику показників життєстійкості людей з інвалідністю наведено в таблиці 3.20.

*Таблиця 3.20*

**Середні показники життєстійкості  
людей з інвалідністю (n=268)**

Складові життєстійкості	Min.	Max.	Сер. знач.	Ст. відх.
Загальна життєстійкість	36	122	76,57	7,337
Залученість	14	50	32,62	8,452
Контроль	14	49	28,49	6,385
Виклик	6	24	15,47	4,706

Аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновок про те, що рівень життєстійкості досліджуваних з інвалідністю характеризується як середній (рис. 3.11).



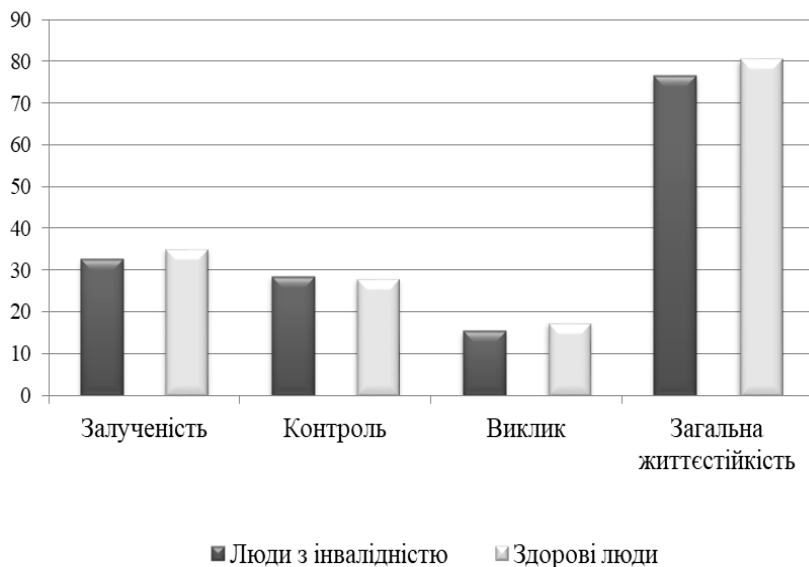
**Рис. 3.11.** Рівень життєстійкості людей з інвалідністю

Ефективні способи протистояння життєвим труднощам, особистісна адаптація, раціональна когнітивна та поведінкова стратегії обумовлені життєстійкістю людей з інвалідністю як ресурсом особистості. Тобто життєстійкість визначається прийняттям кожною людиною з інвалідністю своєї вразливості, її здатністю перетворювати зміни на можливості, активною, свідомою та цілеспрямованою реалізацією накопиченого нею досвіду. Життєстійкість людей з інвалідністю слугує віддзеркаленням життєвої сили, яка дає змогу кожному взаємодіяти із середовищем, і сприяє виникненню у неї суб'єктивного відчуття особистого благополуччя.

За показниками життєстійкості та її складових люди з інвалідністю майже не відрізняються від здорових людей (див. рис. 3.12).

Тобто кількісні показники між двома групами майже однакові. Але припускаємо, що життєстійкість між цими двома групами відрізнятиметься на якісному рівні. Оскільки лише останнім часом сучасне суспільство почало докладати зусилля до інтеграції людей з інвалідністю з метою формування у них позитивних соціальних переживань, розширюючи рамки соціального простору й

рольового репертуару поведінки, стимулює появу позитивних індивідуальних переживань (ставлення до себе), підвищення ступеня диференційованості особистісної ідентичності, допомагаючи підтриманню адекватності й цілісності людей з інвалідністю.



**Рис. 3.12.** Рівень розвитку життєстійкості здорових людей та людей з інвалідністю

Аналізуючи відповіді досліджуваних, ми виявили, що 71,1 % опитаних після закінчення ЗВО не працюють, дехто навіть не намагався знайти роботу, пояснюючи це поганим станом здоров'я, поганими умовами роботи, маленькою заробітною платою тощо.

У таблиці 3.21 наведено результати кореляції Пірсона між показниками життєстійкості та самодетермінацією, самоорганізацією та психологічним благополуччям людей з інвалідністю.

Таблиця 3.21

**Взаємозв'язок життєстійкості осіб з інвалідністю із самоорганізацією та психологічним благополуччям**

Складові життєстійкості	Самоставлення	Психологічне благополуччя	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Залученість	,278	<b>,419**</b>	<b>,387**</b>	<b>,393**</b>	<b>,391**</b>	<b>,441**</b>	<b>,405**</b>
Контроль	,041	<b>,378**</b>	<b>,419**</b>	<b>,378**</b>	<b>,484*</b>	<b>,354**</b>	<b>,321**</b>
Виклик	,150	<b>,302*</b>	<b>,313*</b>	,157	,204*	,203*	<b>,315**</b>
Життєстійкість	,200*	<b>,413**</b>	<b>,415**</b>	<b>,474**</b>	<b>,364**</b>	<b>,464**</b>	<b>,593**</b>

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Отримані дані свідчать про прямий зв'язок показників загальної життєстійкості осіб з інвалідністю із самоприйняттям ( $r=0,593$ ;  $p<0,01$ ), цілями у житті ( $r=0,464$ ;  $p<0,01$ ), управлінням середовищем ( $r=0,474$ ;  $p<0,01$ ), автономією ( $r=0,415$ ;  $p<0,01$ ), психологічним благополуччям ( $r=0,413$ ;  $p<0,01$ ) та особистісним зростанням ( $r=0,364$ ;  $p<0,01$ ). Шкали залученості та контролю пов'язані прямими зв'язками з психологічним благополуччям, автономією, управлінням середовищем, особистісним зростанням, цілями в житті та самоприйняттям, крім самоставлення. Також між шкалою виклик та самоприйняттям, психологічним благополуччям, автономією, управлінням середовищем, особистісним зростанням та цілями в житті зв'язків не виявлено. Такі показники є свідченням того, що життєстійкість виступає ресурсом людей з інвалідністю. Слабкі зв'язки з показником виклику є свідченням недостатньої сформованості здатності інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду, неприйняття різних аспектів свого життя. Розглянемо також взаємозв'язки життєстійкості зі смисложиттєвими орієнтаціями людей з інвалідністю. Результати наведено в таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

**Взаємозв'язок життєстійкості людей з інвалідністю зі  
смыслжиттєвими орієнтаціями**

Складові життєстійкості	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю «Я»	Локус контролю «життя»	Осмысленість життя
Залученість	<b>,323**</b>	,212*	<b>,341**</b>	<b>,365**</b>	<b>,345**</b>	<b>,312**</b>
Контроль	,099	,187*	,362*	,222**	,282*	,268*
Виклик	,207*	,284*	,166*	,148*	,311*	,247*
Загальна життєстійкість	,226*	<b>,315**</b>	,261**	<b>,353**</b>	<b>,381**</b>	<b>,312**</b>

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

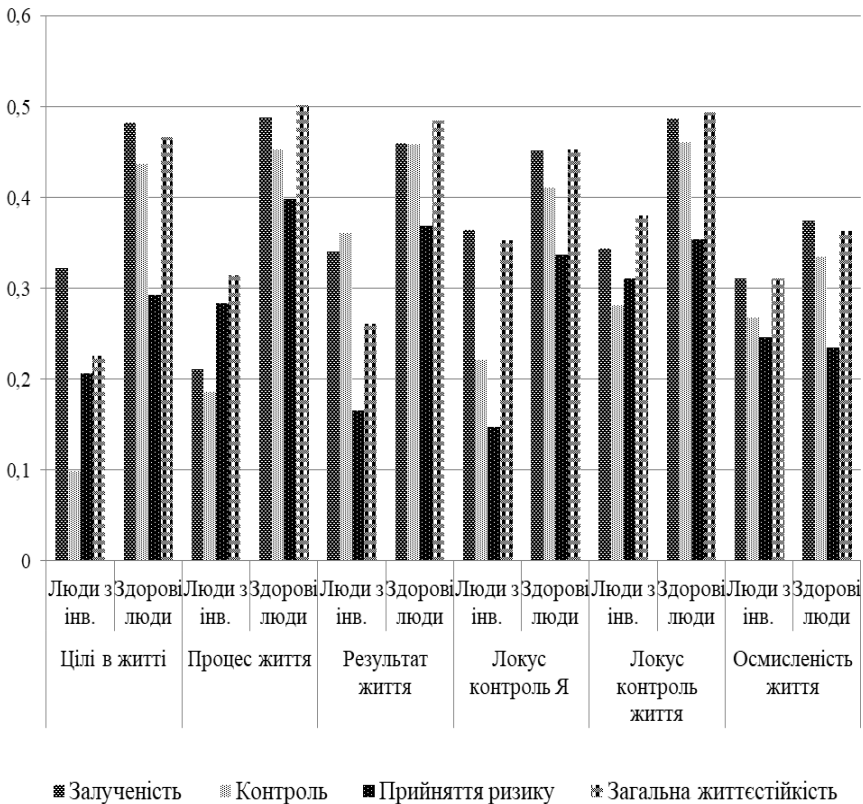
Зокрема залученість корелює із цілями в житті ( $r=0,323$ ;  $p<0,01$ ), результатом життя ( $r=0,341$ ;  $p<0,01$ ), локусом контролю Я ( $r=0,365$ ;  $p<0,01$ ), локусом контролю життя ( $r=0,345$ ;  $p<0,01$ ), осмысленістю життя ( $r=0,312$ ;  $p<0,01$ ). Шкали контроль та виклик показали слабкі кореляційні зв'язки з усіма шкалами смыслжиттєвих орієнтацій. Загальна життєстійкість корелює із процесом життя ( $r=0,315$ ;  $p<0,01$ ), локусом контролю Я ( $r=0,353$ ;  $p<0,01$ ), локусом контролю життя ( $r=0,381$ ;  $p<0,01$ ) та осмысленістю життя ( $r=0,312$ ;  $p<0,01$ ).

Порівнюючи взаємозв'язок життєстійкості зі смыслжиттєвими орієнтаціями людей з інвалідністю та здорових людей, зазначимо, що показники всіх складових життєстійкості здорових людей корелюють з усіма показниками смыслжиттєвих орієнтацій, на відміну від показників життєстійкості людей з інвалідністю.

Хоча показники рівнів життєстійкості здорових людей та людей з інвалідністю суттєво не відрізняються, проте кореляційний аналіз засвідчив наявність якісних відмінностей (див. рис. 3.12). Не включені в соціальні відносини люди, переживаючи з об'єктивних чи суб'єктивних причин свою непотрібність,



ізолюваність, вигнання, непричетність, як правило, є більш вразливими й належать до соціально незахищених груп.



**Рис. 3.12.** Якісні відмінності життєстійкості здорових людей та людей з інвалідністю

Як бачимо з рисунка, на основі порівняння даних виявлено, що особливість людей з інвалідністю полягає не тільки в забезпеченні рівноправного доступу до освіти, реалізації себе в професії, визнання унікальності, неповторності кожного («ми різні, але ми рівні»), а й у долученні до суспільства в цілому, тобто включеність кожної людини з інвалідністю у повноцінне життя суспільства, осмилення свого життя та життя інших.

За допомогою t-критерію Стьюдента ми порівняли якість життєстійкості вибірок здорових людей та людей з інвалідністю. Результати наведено в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

**Порівняння показників життєстійкості здорових людей та людей з інвалідністю**

Складові життєстійкості	Парні відмінності					t	Знч. (2-стор)
	Сер. зн.	Ст. відх.	Ст. пом.	95% довірчий інтервал різниці			
				Нижня межа	Верхня межа		
1. Залученість	3,45	12,62	1,15	3,74	,83	4,25	,00
2. Виклик	4,51	7,61	,69	2,89	,13	6,16	,00
3. Контроль	2,69	8,96	,82	,93	2,32	2,84	,00
4. Загальна життєстійкість	4,26	6,30	2,41	7,04	2,50	5,94	,00

Думку про те, що життєстійкість між вибірками здорових людей та людей з інвалідністю відрізняється на якісному рівні, підтверджено. Позитивні значення показника «Середнього значення» свідчать про те, що здорові люди мають вищі показники якості за кожною складовою життєстійкості.

Дані з таблиці 3.24 доводять, що складові життєстійкості мають значущу кореляцію.

Результати дослідження свідчать про те, що існують значні відмінності у показниках життєстійкості між двома групами досліджуваних (здорових людей та людей з інвалідністю). Ці дві групи відрізняються за залученістю ( $p=0,421$ ), викликом ( $p=0,409$ ), контролем ( $p=0,319$ ) та загальною життєстійкістю ( $p=0,463$ ). Приймаючи виклик соціуму щодо свого Я, свого фізичного стану, людина з обмеженими можливостями опиняється в ситуації вибору своєї поведінки. Факт виклику підвищує рівень життєстійкості людей з інвалідністю і відповідно сприяє опору стресовим ситуаціям.

**Порівняння показників життєстійкості здорових людей та людей з інвалідністю**

Складові життєстійкості	N	Кореляція	Знч.
Пара 1. Залученість	1028	,421	,824
Пара 2. Виклик	1028	,409	,022
Пара 3. Контроль	1028	,319	,926
Пара 4. Загальна життєстійкість	1028	,463	,494

Отже, життєстійкість людей з інвалідністю має складну природу, важливе значення в якій належить самоприйняттю, цілям у житті, управлінню середовищем, автономії, психологічному благополуччю та особистісному зростанню. Ми вважаємо, що життєва позиція людей з інвалідністю має полягати не так в оволодінні професією, як у психологічній корекції життєвих уявлень про своє майбутнє і системи особистісних особливостей, життєвих смислів, самоствавлення, впевненості в собі, ставлення до себе та інших, ціннісних орієнтацій.

Як бачимо з отриманих результатів, під час розвитку особистісних ресурсів людей з інвалідністю важливо спиратися не тільки на зовнішні чинники (умови середовища), але й на внутрішні (життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, самодетермінацію, самоорганізацію, психологічне благополуччя особистості тощо) незалежно від наявності або відсутності інвалідності.

Загалом отримані результати дослідження свідчать про те, що формування життєвих домагань як механізму самоздійснення особистості неможливе без усвідомлення й оцінювання власних ресурсів, ресурсів середовища та ймовірності взаємодії між цими двома ресурсами. Ми припускаємо, що саме здатність особистості будувати життєспроможну, продуктивну, оптимальну систему транзакцій між власними ресурсами та ресурсами середовища і визначає специфіку життєстійкості особистості.

## РОЗДІЛ IV. СИСТЕМОГЕНЕЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 4.1. Системні передумови вивчення життєстійкості особистості

Як зазначають С. Важенський і Т. Щербак (2016), системний підхід – це категорія, яка не має єдиного визначення, оскільки трактується надто широко й неоднозначно. Дехто з учених визначають системний підхід як інтеграцію, синтез розгляду різних сторін явища або об'єкта (А. Холл); адекватний засіб дослідження й розроблення не будь-яких об'єктів, що довільно називаються системою, а лише таких, які є органічним цілим (С. Оптнер); вираження процедур подання об'єкта як системи та способів їх розроблення (В. Садовський); широкі можливості для одержання різноманітних тверджень та оцінок, які передбачають пошук різних варіантів виконання певної роботи з подальшим вибором оптимального варіанта (Д. Бурчфільд)

Перевагу системного підходу в сучасній психологічній науці відзначає багато науковців (Балл, 2009; Кокун, 2004; Максименко, Максименко, Ірхін, 2020; Сердюк, 2011; 2012; Шрагіна, 2015). Ми поділяємо думку В. Шадрикова (1991), що системний підхід - конкретнонаукова методологія пізнання складних об'єктів, яка прийшла на зміну аналітичним дослідженням. Надалі ми розглянемо найважливіші положення та деякі концепції системного підходу, які, на нашу думку, є системними передумовами вивчення життєстійкості особистості.

Особливістю системного підходу є те, що система досліджується як єдиний організм з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків з іншими системами та об'єктами. Проаналізувавши наукові праці із системології та системного підходу, найбільш точним, на нашу думку, є визначення, що «система - це організована множина елементів (довільної природи), що має відносну цілісність і поліфункціональність, ієрархічну морфологію, яка включає в себе склади й структури (логічні, просторово-часові, стохастичні та ін.); динаміку, яка охоплює функціонування й розвиток (історію); особливості та умови існування серед інших

систем» (Суходольський, с. 41). Велику роль у розвитку методології системного аналізу відіграло вчення Б. Ломова (1984) про рівні дослідження людини та її психіки.

С. Важенський і Т. Щербак (2016) зазначають, що системний підхід – один із головних напрямів методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики, мета й завдання якого полягають у дослідженні певних об'єктів як складних систем. Він сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваних проблем у конкретних науках і вибору ефективних шляхів їх вирішення. Методологічна специфіка системного підходу полягає в тому, що метою дослідження є вивчення закономірностей і механізмів утворення складного об'єкта із певних складових. При цьому особливу увагу звертають на різноманіття внутрішніх і зовнішніх зв'язків системи, на процес об'єднання основних понять у єдину теоретичну картину, що дає змогу виявити сутність цілісності системи. Необхідність вирішення наукових і практичних завдань нового типу поєднується з розвитком загальнонаукових і конкретно-наукових (спеціальних) теорій і гіпотез. У процесі їх побудови відобразилися принципи та положення системного підходу.

Як зазначають дослідники, будь-яка система складається з підсистем, як основних структурних елементів (О. Кокун, 2004, Шадриков, 1991). Одним із основних у методології системного підходу вважається положення про ієрархію систем. Учені зазначають, що відповідно до цього кожна з підсистем розглядають як складову частину вищої. З одного боку, вона підлегла їй у своїх проявах, а з іншого – сама визначає якості вищої системи на основі власних якостей.

У своїх працях В. Шадриков (1991) виділяє два напрями системних досліджень. Один із напрямів він розглядає як вивчення процесів формування системи та виявлення механізмів її функціонування. При цьому досліджуються закономірності взаємодії окремих компонентів системи, спрямованих на досягнення запрограмованого результату. Значна увага приділяється вивченню внутрішньої операціональної архітекtonіки систем. Другий напрям присвячено вивченню механізмів, які породжують нові системні якості, що виникають у процесі взаємодії окремих компонентів системи і не зводяться до якостей окремо взятих елементів, що її утворюють. Учений констатує, що

обидва напрями під час вивчення складних об'єктів мають взаємодоповнювати один одного (Шадриков, 1991, с. 172). На думку В. Русалова, специфіка системних досліджень полягає не в ускладненні методів аналізу, а у висуненні нових принципів підходу до об'єкта вивчення, тобто в новій орієнтації всього процесу дослідження, яка виявляється у прагненні побудувати цілісну картину об'єкта (Русалов, 1989).

Ми поділяємо думку О. Кокуна (2004), що лише на основі системного підходу можна найбільш повно представити, вивчити, змодельовати всі особливості таких надскладних систем, якими є і сама людина, і її діяльність. Саме системні уявлення дають змогу правильно спрогнозувати в кожному конкретному випадкові динаміку розвитку цих систем, обрати надійні шляхи для їх оптимізації та коригування, що є важливою передумовою вирішення конкретних практичних завдань, які постають нині перед сучасною наукою (Кокун, 2004, с. 35).

Слід зазначити, що М. Роговін (1977) виділив чотири принципи системного підходу: 1) кожна розглянута система має ознаки цілісності, тобто у неї є якісно нові властивості, які не зводяться до суми її частин; 2) система (її будова) детермінована своєю функцією, яку називають системотворною. Цей принцип є головним для функціональних підходів, тобто системний підхід включає в себе функціональний; 3) система знаходиться в інформаційній і енергетичній взаємодії із середовищем. Тобто інформаційно-енергетичний підхід також включається в системний підхід; 4) будь-яка система знаходиться в процесі розвитку. Тому генетичний підхід також має бути включено до системного підходу.

Як зазначається у працях Л. Сердюк (2012), основний принцип проходження системою точок біфуркації, її становлення, народження та загибель ієрархічних рівнів описує виникнення нової якості системи по горизонталі, тобто на одному рівні, коли повільна зміна керувальних параметрів мегарівня приводить до біфуркації, нестійкості системи на макрорівні та перебудови її структури. У точці біфуркації макрорівень зникає і виникає прямий контакт мікро- та мегарівнів, який утворює макрорівень з іншими якістьми, що є результатом колективної взаємодії структуроутворювальних елементів системи, продуктом тих

зв'язків, які виникають між ними. Символічно можна уявити основну ідею таким чином: Мега+Мікро=Макро.

Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості з позиції системності, ми представили її як трирівневий конструкт – метасистема → система → підсистема, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості (Сердюк, 2012) (див. рис. 4.1).

Метасистема ↕	Ціннісне середовище ↕								
Метасистема ↕	Особистість ↕								
Метасистема ↕	Самодетермінація особистості ↕								
<b>Система</b> ↕	<b>Життєстійкість особистості</b> ↕								
Підсистема ↕	<b>Особистісні ресурси життєстійкості</b> ↕								
Підсистеми	Контроль	Залученість	Виклик	Цілі	Цінності	Смисли	Самоставлення	Автономія	Прагнення самореалізації Самореалізація

**Рис. 4.1.** Життєстійкість особистості як системний феномен

Отже, феномен життєстійкості особистості розглядається як цілісна, багаторівнева структура, що складається з підсистем більшого та низького порядку, які знаходяться у тісних взаємозв'язках і взаємовідношеннях, і є результатом самоорганізації всієї цілісної системи.

Зауважимо, що вертикальна структурно-рівнева організація життєстійкості особистості дає змогу розглядати систему в статиці та динаміці, тобто виявити структурні особливості системи й властивості, характеристики й особливості, яких структура набуває в результаті включення в системи більш високого порядку. Відмінною рисою системного підходу у вивченні феномена життєстійкості особистості є те, що об'єктом системного аналізу є динамічні системи – системи, що розвиваються в часі й характеризуються такими специфічними особливостями як цілеспрямованість і самоорганізація, тобто здатність до самостійної зміни власної структури. Системний факт – це експериментальний факт, що відображає характеристики життєстійкості як системи. У системному аналізі ієрархічних структур використовується методологічний принцип макро- і мікропідходу. На макрорівні відбувається виявлення властивостей системи, на мікрорівні – пояснення їх природи та сутності (Сердюк, 2012).

У сучасній психологічній науці існує ряд схем планування й організації такого роду досліджень і обробки їх результатів (Бодалев, Столин, & Аванесов, 2000; Сердюк, 2012). До них відносяться методи кореляційного аналізу, факторна обробка результатів, однофакторний та багатофакторний дисперсійний аналіз та інше. Особливість зазначених методів полягає у тому, що вони можуть бути реалізовані в комплексі один з одним та по відношенню до обробки масивів емпіричних даних, що дає підстави для верифікації результатів, отриманих різними шляхами і підвищує ступінь обґрунтованості загальних висновків дослідження.

Як зазначає Л. Сердюк (2012), поняття «система» має загальнонаукове значення й визначається як сукупність елементів, які перебувають у зв'язках один з одним, утворюють певну цілісність, єдність. Учена також вказує, що психологічні системи, крім загальних характеристик, володіють також деякими специфічними особливостями, а саме цілеспрямованістю й самоорганізацією, тобто здатністю до самостійної зміни власної структури. Людина як цілісна психологічна система перебуває не в протиставленні об'єктивному світу, а в єдності з ним (Сердюк, 2012).

Ми також поділяємо думку А. Асмолова (2007), що об'єктом системного аналізу є системи, що розвиваються в часі, тобто



динамічні системи, які змінюють склад вхідних компонентів і зв'язків між ними при збереженні функцій.

Застосувавши факторний аналіз, ми виділили з великого масиву даних фактори, які об'єднали вихідні змінні з подібним змістом. Факторизація матриці психологічних шкал (змінних) відбувалася за допомогою методу головних компонент, спосіб обертання факторної структури обрано Varimax. За допомогою критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна ми отримали величину, що характеризує ступінь можливості використання факторного аналізу до цієї вибірки більше 0,8 (див. табл. 4.1). Це вказує на високу адекватність факторного аналізу.

*Таблиця 4.1*

**Критерій адекватності вибірки  
Кайзера-Мейєра-Олкіна (n=807)**

Тест КМО і		
Критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна		,862
Критерій сферичності Барлетта	Приблизний хи-квадрат	166,49
	ст.св.	55
	Значення	,00

Ми використали також критерій сферичності Барлетта – критерій багатовимірної нормальності для розподілу змінних, щоб перевірити, чи відрізняються кореляції від 0. Значення р-рівня менше ніж 0,05 і вказує на те, що дані придатні для проведення факторного аналізу. Обидва критерії, значення яких відповідно 0,862 та 0,000, свідчать про достатню адекватність факторного аналізу. Після Варімакс-обертання матриця факторних навантажень виявилася структурованою з чітко вираженими п'ятьма факторами, що описували 72,96 % дисперсії масиву емпіричних даних. Пояснювальні дисперсії факторного аналізу наведено в таблиці 4.2.

Матрицю компонент факторного аналізу наведено в Додатку Г.

Отже, у структурі життестійкості особистості було виділено п'ять факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 72,96 %.

## Повна пояснювальна дисперсія факторного аналізу

Компонента	Суми видобутку квадратних навантажень		
	всього	% дисперсії	кумулятивний % дисперсії
1	13,931	27,877	27,877
2	6,619	13,819	41,696
3	5,559	11,142	52,838
4	3,739	10,676	63,514
5	3,615	9,455	72,969

Примітка: Метод виділення: аналіз головних компонент.

До першого фактору (27,87%), який поєднує цілі та смисли, увійшли такі параметри із відповідним внеском: осмисленість життя (,863), локус контролю «Я» (,795), смисл життя (,795), управління середовищем (,781), цілі (,768), контроль (,704), результат (,691) та локус контролю життя (,572).

Поєднання параметрів, що утворюють цей фактор, означає здатність досліджуваних до цілісного й осмисленого сприйняття свого життя. Такі люди прагнуть керуватися власними цілями та принципами, вони в змозі контролювати свою діяльність і досягати намічених результатів. Очевидно, що осмисленість життєвих цілей може забезпечувати людям результат і можливість контролювати свою поведінку й життя у складних ситуаціях. Тому можна його назвати фактором «Смисловий».

Другий фактор (13,8%) орієнтований на підтримку самоприйняття і самоповаги та розуміння своїх власних ресурсів. Він включає такі параметри: самоприйняття (,740), самоповага (,617), сензитивність (,569), саморозуміння (,552), самовпевненість (,548), самокерівництво (,533) та особистісне зростання (,528). Можна назвати його фактором «Саморозуміння».

Третій фактор (11,14%) характеризує розвинуті навички самоорганізації, здатність фіксуватися на діяльності, що має значущість і забезпечує пошук ефективних стратегій подолання

складних життєвих ситуацій. Цей фактор включає такі параметри: самоорганізація (,688), фіксація (,557), автономія (,549) та виклик (,537). Його можна назвати фактором «Саморегуляція».

Четвертий фактор (10,67 %) утворюють такі параметри: самоінтерес (,682), позитивні взаємини (,589), очікуване ставлення (,541), залученість (,520), ставлення інших (,516). Він характеризується власними ресурсами підтримання саморозуміння й самоінтересу, здатністю вільно ухвалювати рішення й утілювати їх в життя. Такі люди позитивно ставляться до себе, приймаючи самих себе відносно незалежно від думки оточення, а також вважають, що інші в цілому ставляться до них позитивно. Цей фактор можна назвати «Позитивні взаємини з іншими».

П'ятий фактор (9,45 %) означає здатність людини до цілісного сприйняття життєвого шляху й характеризує інтерес до себе. Вочевидь, такі люди знайшли своє покликання, яке задовольняє і забезпечує їхню перспективу в майбутньому. Цей фактор можна назвати «Цілісність сприймання життєвого шляху».

Аналізуючи змістове наповнення факторів досліджуваних, можна висувати, що психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього, враховуючи досвід минулого й теперішнього; готовність до нового досвіду й результатів діяльності, самостійність і впевненість у своїх діях; переживання відчуття реалізації власних здібностей, висока оцінка своїх можливостей, прийняття себе з усіма перевагами й недоліками; формування довірливих взаємин із оточенням і розуміння того, що людські стосунки формуються на спільних вчинках. Така характеристика факторів дає пояснення психологічній основі життєстійкості особистості, оскільки сукупність параметрів, яку піддавали факторному аналізу, було встановлено на основі обґрунтованих компонентів структури особистісних характеристик, що визначають життєстійкість особистості.

Це вказує на те, що чим більше людина виявляє особистісних властивостей до усвідомлення смислу своїх дій і прийняття себе, до керування своїм емоційним станом, тим більш імовірною стає можливість легко пережити складні життєві ситуації. Розуміння себе й керування своїми діями, використовуючи адаптаційні можливості до кожної ситуації,

допомагає людині в напруженій ситуації знайти ефективні способи її вирішення й бути життєстійкою.

На основі регресійного аналізу визначимо, які з наведених змінних найбільш суттєві та значущі для передбачення показника життєстійкості. У таблиці 4.3 наведено результати регресійного аналізу, за яким можемо спрогнозувати показник життєстійкості особистості. Спрогнозувати цей показник можна за допомогою п'яти моделей.

*Таблиця 4.3*  
**Прогностичні моделі життєстійкості особистості<sup>f</sup>**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,718 <sup>a</sup>	,519	,511	8,5653
2	,734 <sup>b</sup>	,573	,568	7,4732
3	,792 <sup>c</sup>	,616	,604	5,3595
4	,808 <sup>d</sup>	,679	,668	5,1734
5	,853 <sup>e</sup>	,764	,752	4,8635

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст), автономія.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст), автономія, цілі в житті.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст), автономія, цілі в житті, самоефективність.

<sup>d</sup>Предиктори: (Конст), автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття.

<sup>e</sup>Предиктори: (Конст), автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття, осмисленість життя.

<sup>f</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

До першої моделі включено показник автономія, 51,9 % дисперсій пояснюється з його допомогою (R-квадрат=0,519). До другої моделі включено два показники: автономія та цілі в житті, 57,3 % дисперсій пояснюється з їхньою допомогою (R-квадрат=0,573). До третьої моделі включено три показники - автономія, цілі в житті та самоефективність, якою пояснюється 61,6 % дисперсій. До четвертої моделі включено чотири показники - автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття, 67,9 % дисперсій пояснюється з їхньою допомогою (R-квадрат=0,679). До п'ятої моделі включено п'ять показників - автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття, осмисленість життя, 74,6 % дисперсій пояснюється з їхньою допомогою (R-квадрат=0,746).

Побудувати рівняння регресії дає можливість таблиця 4.4.

Таблиця 4.4

**Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>**

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість	
	B	Ст. похибка	Бета			
5	(Константа)	37,470	12,543	-	2,649	,000
	Автономія	,314	,228	,394	2,658	,000
	Цілі в житті	,864	,412	,803	3,946	,000
	Само-ефективність	,738	,163	,673	4,024	,000
	Само-прийняття	,613	,255	,426	3,108	,001
	Осмісленість життя	,625	,198	,519	3,069	,001

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життестійкість

Показники критерію Фішера  $<0,05$ , тому отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життестійкості застосовуємо п'яту модель (74,6 % дисперсій), то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Порівнявши показники бета, можна зробити висновок, що показник «цілі в житті» найбільше впливає на прогнозування показника життестійкості.

Рівняння регресії для п'ятої моделі має такий вигляд:

$$y = 37.4 + 0.39 X_1 + 0.80 X_2 + 0.67 X_3 + 0.67 X_4 + 0.42 X_5 + e.$$

Отже, на основі регресійного аналізу було виявлено, що предикторами, які мають найбільший вплив у прогностичній моделі життестійкості особистості, є автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття та осмісленість життя, за якою пояснюється 74,6 % дисперсій. Найбільший вплив на показник життестійкості має показник «цілі в житті» (коефіцієнт бета найвищий).

Загалом отримані дані свідчать про те, що самоактуалізація особистості виступає мотиваційним ресурсом, що визначає

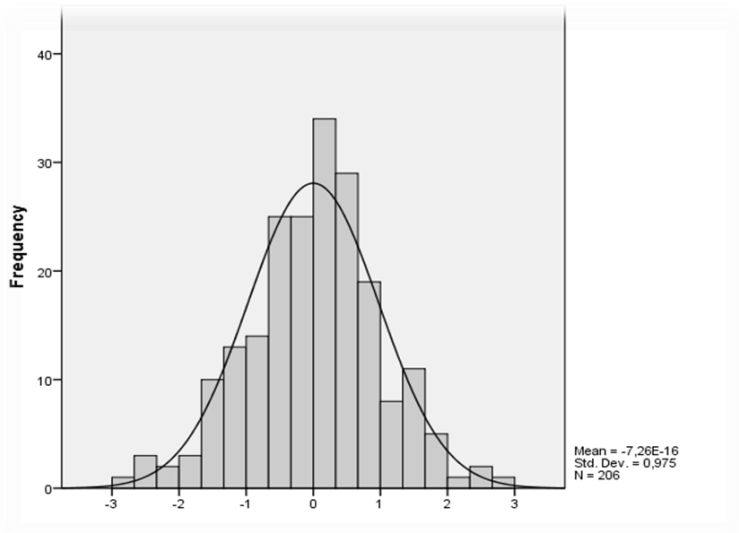
формування життєстійкості та сприяє ефективній саморегуляції особистості. Очевидно, що автономія є зрілою формою саморегуляції, що характеризується індивідуальною залученістю в життєдіяльність людини. Тому ступінь самодетермінованої поведінки залежить від особливостей розвитку автономії. Однією з особистісних змінних, що співвідносяться із життєстійкістю, є самоефективність, яка визначається як система уявлень про свої можливості та здібності, як віра у власну ефективність і має суттєвий вплив на мотивацію та цілепокладання. Самоефективність є предиктором досягнень у діяльності та успішного функціонування, послаблює дію стресогенних чинників. Самоефективність породжує активність, готовність виконувати різні види діяльності, досягати поставлених цілей, наполегливо продовжувати свою справу й поліпшувати результати, долаючи труднощі, що зі свого боку, сприяє розвитку життєстійких переконань.

Аналіз психологічних особливостей досліджуваних свідчить про те, що життєстійкі переконання детерміновані певними особистісними цілями, намірами, життєвими поглядами, задоволеністю самореалізацією, здатністю самостійно контролювати події власного життя й нести відповідальність за результати діяльності.

Виходячи з показників і значень асиметрії та ексцесу (в межах від -1 до 1), отриманих за допомогою регресійного аналізу, можна говорити про нормальний розподіл цих змінних (див. рис. 4.2).

Оскільки ми маємо декілька незалежних змінних, які впливають на життєстійкість особистості, то за допомогою F-критерію ми перевірили, чи має будь-яка з цих змінних лінійний взаємозв'язок із розвитком життєстійкості особистості. Не дивно, що критерій показує рівень значущості ,000, оскільки відомо із отриманих і описаних вище даних третього розділу, що між життєстійкістю та зазначеними вище особистісними чинниками є значні кореляційні зв'язки.

Таким чином, цілеспрямований вплив на змінні життєстійкості приводить до підвищення адаптивних можливостей особистості, розвиток потужності у протистоянні життєвим труднощам та активізації особистісних ресурсів, тобто безпосередньо підвищує життєстійкість особистості.



**Рис. 4.2.** Розподіл змінних, які характеризують життєстійкість особистості

Отже, згідно з принципами системного підходу, життєстійкість є цілісною складною інтегральною властивістю особистості та виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості (від нижчого, психофізіологічного, до вищого, особистісно-сміслового) через низку фізіологічних, психологічних, соціальних, особистісно-сміслових показників, що відповідають сутності феномена та співвідносяться із життєстійкими установками особистості (принципи ієрархічності та структурності). Життєстійкість набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, позитивно впливає на вихід із таких ситуацій та переживання їх наслідків. Із набуттям досвіду проживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку в різних вікових періодах та за допомогою взаємодії із навколишнім середовищем життєстійкість як система трансформується відповідно до отриманого впливу, натомість впливаючи на оточення.

## 4.2. Життєстійкість особистості як феномен самодетермінації

Теорія самодетермінації була запропонована й детально розроблена американськими вченими Едвардом Л. Десі та Річардом М. Райаном (1985). Основні положення теорії самодетермінації були сформульовані у 80-ті рр. ХХ ст. стосовно проблеми мотивації поведінки особистості. При поясненні причин поведінки людини ця теорія враховує не тільки вплив на неї навколишнього середовища, а також її власні прагнення і здатність узгоджувати зовнішні вимоги із наявним у людини здібностями для досягнення поставленої мети (Гордеева, 2006). На теперішній час теорія самодетермінації є одним із основних наукових підходів до вивчення мотивації поведінки людини, її особистих якостей і психологічного благополуччя.

Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, наряду саморозвитку та самореалізації. Така здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки, а провідна роль у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам і ставленню до власної індивідуальності (Сердюк, 2018).

Від того, наскільки людина самодетермінована, залежить її здатність обирати власний шлях розвитку й протистояти зовнішнім факторам. Е. Десі та Р. Райан (1985) вважають, що самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, визначаючи її як основну вроджену схильність, яка веде організм до включення в поведінку, що приводить до розвитку умінь гнучкої взаємодії із соціальним середовищем. Відповідно до теорії самодетермінації людина намагається самостійно контролювати власні дії та поведінку, бути автономною та має потребу бути у взаємозв'язку з іншими людьми. Отже, простежується зв'язок самодетермінації із життєстійкістю, що проявляється у створенні людиною умов для досягнення високих результатів і зміцнення її психологічного благополуччя. Тобто людина здатна поводитись у конкретних ситуаціях у такий спосіб, щоб діяти відповідно до висунутих вимог



і досягати поставлених цілей. С. Мадді (2005) розглядає вплив життєстійкості на відносини людини з навколишнім світом, на її відкритість, довіру, здатність переживати любов, отримувати підтримку, відчувати інтерес. Він не зупиняється тільки на аспекті самозахисту, але сприймає життєстійкість як трансформаційне оволодіння, що містить процес творчого перетворення себе й навколишнього оточення.

Досліджувані нами характеристики самодетермінації (здатність до автономії і самовираження) позитивно впливають на життєстійкість особистості, якщо мають середні значення, тобто рушійною силою життєстійкості особистості є гармонійний розвиток самодетермінації та зовнішньої детермінації, а осмисленість життя слугує основою для цих процесів (див. рис. 4.3).



**Рис. 4.3.** Вплив самодетермінації та детермінації на життєстійкість особистості

Якщо розглядати лише вплив детермінації на розвиток життєстійкості, то вона веде за собою або відмову від будь-яких змін, прихильність до сталості, гіпертрофовану відповідальність і старанність, або відмову від відповідальності за своє життя, відсутність чітких життєвих цілей, невміння і небажання долати труднощі. Таким чином, життєстійкість визначається гармонією самодетермінації та детермінації, а також високим рівнем свідомості людиною свого життя і цілей (Плотникова, 2015).

Слід зазначити, що процес самодетермінації особистості відбувається на основі відкритості людини до зовнішніх впливів та сприйняття нею заданих фактів і реальності, того, що є можливим

тут і тепер (Länge, 2011). Визначаючи основну ідею теорії самодетермінації, слід зазначити, що найбільш суттєвим у ній є те, що постулювало наявність у людини здібностей і можливостей для здорового й повноцінного життя. Тому важливим прикладним завданням, що його вирішує ця теорія, є визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості, та пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища (Сердюк, 2018, с. 6).

Оскільки головним феноменом особистісної зрілості є феномен самодетермінації особистості, то розглянемо вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних із високими та низькими показниками самодетермінації (див. табл. 4.5).

*Таблиця 4.5*

**Вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних із високими та низькими показниками самодетермінації**

Компоненти життєстійкості	Досліджувані з високими показниками самодетермінації	Досліджувані з низькими показниками самодетермінацією
Контроль	37,22	30,63
Залученість	38,33	31,00
Виклик	19,56	17,63
Загальна життєстійкість	95,11	79,23

Відповідно до даних, наведених у таблиці 4.5, досліджувані з високими показниками самодетермінації мають вищі показники життєстійкості та її компонентів. Оскільки життєстійкість визначено складовою самодетермінованої особистості, яка характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Сердюк, 2018), то можемо сказати, що в людей із високою самодетермінацією життєстійкі переконання будуть виконувати захисну функцію, впливати на об'єктивну оцінку ситуації, стимулювати ухвалення правильних рішень, що

так само позначиться на адекватній поведінці та здатності людини долати труднощі.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 4.6, свідчать про прямі зв'язки між усіма показниками компонентів життєстійкості та особистісними характеристиками досліджуваних із високими показниками самодетермінації: інтегральним самоставленням, самоповагою, аутосимпатією, очікуваним ставленням інших, самоінтересом, самовпевненістю, ставленням інших, самоприйняттям та інтересом до себе, а це, зі свого боку, розширює перспективу особистісної взаємодії зі світом та часову перспективу, є можливість співвіднесення минулого, майбутнього й теперішнього, проаналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду, відчути свободу вибору свого життєвого шляху.

Таблиця 4.6

**Взаємозв'язок показників самоставлення і життєстійкості**

Показники самоставлення	Загальна життєстійкість	Контроль	Залученість	Виклик
Інтегральне самоставлення	<b>,541**</b>	<b>,491**</b>	<b>,486**</b>	<b>,372**</b>
Самоповага	<b>,462**</b>	<b>,455**</b>	<b>,433**</b>	<b>,361*</b>
Аутосимпатія	<b>,484**</b>	<b>,445**</b>	<b>,401**</b>	<b>,349*</b>
Очікуване ставлення інших	<b>,479**</b>	,394	<b>,473*</b>	,381
Самоінтерес	<b>,401*</b>	<b>,424*</b>	<b>,463*</b>	,322
Самовпевненість	<b>,582**</b>	<b>,563**</b>	<b>,571**</b>	<b>,479**</b>
Ставлення інших	<b>,232**</b>	,265	<b>,387*</b>	-,003
Самоприйняття	<b>,464**</b>	<b>,468**</b>	<b>,428**</b>	<b>,359*</b>
Інтерес до себе	<b>,315*</b>	,248	<b>,389**</b>	,200

Примітка: \*\* - Кореляція значуща на рівні 0,01; \* - Кореляція значуща на рівні 0,05

Як видно з таблиці 4.6, інтегральне самоставлення пов'язане як із загальною життєстійкістю ( $r=0,541$ ;  $p<0,01$ ), так і з усіма її компонентами: контролем ( $r=0,491$ ;  $p<0,01$ ), залученістю ( $r=0,486$ ;  $p<0,01$ ) та прийняттям ризику ( $r=0,372$ ;  $p<0,01$ ). Привертають увагу низькі показники кореляційних зв'язків ставлення інших ( $r=0,232$ ;  $p<0,01$ ), інтерес до себе ( $r=0,315$ ;  $p<0,05$ ), самоінтерес ( $r=0,401$ ;  $p<0,05$ ) із будь-якою зі шкал життєстійкості, що, власне, підтверджує тенденцію низької включеності цих показників самоставлення у структуру самодетермінації особистості.

Найбільше шкали життєстійкості пов'язані з такими показниками самоставлення, як самовпевненість ( $r=0,582$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняття ( $r=0,464$ ;  $p<0,01$ ), очікуване ставлення інших ( $r=0,479$ ;  $p<0,01$ ), аутосимпатія ( $r=0,484$ ;  $p<0,01$ ), меншою мірою – з показниками інтересу до себе ( $r=0,315$ ;  $p<0,05$ ) та ставлення інших ( $r=0,232$ ;  $p<0,01$ ). Такі дані дають підстави констатувати, що система уявлень досліджуваних про себе є важливою частиною системи їх уявлень про світ та про стосунки зі світом. Тому що більш емоційно позитивним є їхнє ставлення до самих себе, то більшу включеність у життя вони відчують, то більшою є їхня переконаність у спроможності впоратися зі стресовими й кризовими ситуаціями. Однак така переконаність є більш декларативною, оскільки дієвий компонент життєстійкості – виклик як ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання – має менш значущі кореляційні зв'язки з показниками самоставлення ( $r=0,372$ ;  $p<0,05$ ) (і зовсім не пов'язана з інтересом до себе як маркером готовності до самопізнання), ніж, наприклад, залученість ( $r=0,486$ ;  $p<0,05$ ).

Самодетермінація сприяє діяльності на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусу, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб і протиставленні їх зовнішнім умовам. Люди з високою самодетермінацією здатні управляти своїм середовищем або своїми діями, спрямованими на результат, але можуть також відмовитися від контролю.

Дослідження життєстійкості особистості є одним із важливих напрямів у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

У таблиці 4.7 наведено найбільш виражені кореляційні зв'язки компонентів життєстійкості з особистісними характеристиками досліджуваних нашої вибірки.

Таблиця 4.7

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості з особистісними характеристиками серед досліджуваних із показниками високої самодетермінації**

Складові життєстійкості	Самоефективність	Самоствалення	Самовпевненість	Позитивні взаємини	Автономія	Самоприйняття	Цінності
Контроль	,423**	,264**	,522**	,477**	,561**	,468**	,231*
Залученість	,359*	,291**	,528*	,491**	,538**	,433**	,222*
Виклик	,25*	-,342	,482**	,363*	,414*	,462*	,256*
Загальна життєстійкість	,412*	,324*	,581**	,512**	,573**	,587**	,548**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Отримані дані свідчать про те, що досліджувані з високими показниками самодетермінації мають здатність залучатися до ситуації, яка змінюється, є автономними у своїх рішеннях, перебувають у процесі пошуку нових смислів, можуть породжувати нове ставлення до світу, ухвалювати й утілювати нові рішення. Найбільш значущі показники загальної життєстійкості пов'язані з такими показниками, як самовпевненість ( $r=0,581$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняття ( $r=0,587$ ;  $p<0,01$ ) та цінності ( $r=0,548$ ;  $p<0,01$ ). Отже, для розвитку життєстійкості особистості важливим є усвідомлення власної компетентності, значущості себе для інших людей, автономії у діяльності та впевненості в ухваленні рішень.

На думку А. Аверіної, І. Александрової та І. Васильєва (2011), особистісні ресурси є особливістю системної організації

особистості та характеристикою особистісної зрілості, що проявляється через феномен самодетермінації як потенціал саморегуляції. Відповідно до визначеного, про розвинутий потенціал свідчить уміння особистості в ситуаціях внутрішньої напруги, складних соціальних умовах регулювати власну поведінку, вміти самостійно ухвалювати рішення й діяти, зберігаючи збалансовану смислову сферу.

Розкриваючи суть феномена самоздійснення особистості, О. Кокун (2013) трактує особистісне самоздійснення як розкриття потенційних ресурсів. До психологічних ресурсів, пов'язаних із життєстійкістю, ми віднесли також самоорганізацію. Результати дослідження взаємозв'язків життєстійкості й складових самоорганізації діяльності досліджуваних наведено в таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

**Взаємозв'язок життєстійкості та складових самоорганізації досліджуваних**

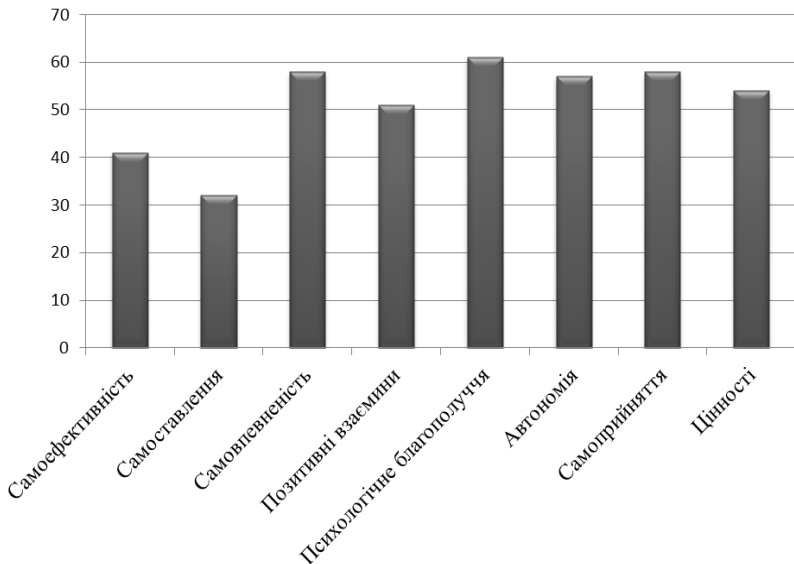
Шкали	Планомірність	Ціле-спрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
Контроль	<b>,512**</b>	<b>,487**</b>	<b>,516**</b>	<b>,359**</b>	<b>,348**</b>	<b>,368*</b>
Залученість	,327	<b>,528**</b>	<b>,562**</b>	<b>,315*</b>	<b>,464*</b>	<b>,376*</b>
Виклик	<b>,380*</b>	<b>,364*</b>	<b>,428**</b>	<b>,265*</b>	,305	<b>,337**</b>
Загальна життєстійкість	<b>,458**</b>	<b>,583**</b>	<b>,609**</b>	<b>,326*</b>	<b>,485**</b>	<b>,595**</b>

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Аналіз отриманих результатів показав наявність взаємозв'язків між шкалами загальної життєстійкості та планомірності ( $r=0,458$ ;  $p \leq 0,01$ ), цілеспрямованості ( $r=0,583$ ;  $p \leq 0,01$ ), наполегливості ( $r=0,609$ ;  $p \leq 0,01$ ), самоорганізації ( $r=0,485$ ;  $p \leq 0,01$ ) та орієнтації на теперішнє ( $r=0,595$ ;  $p \leq 0,01$ ). Тобто можна зазначити, що в досліджуваних схильність послідовно й наполегливо реалізовувати поставлені цілі та вдосконалення навичок планування супроводжується зусиллями життєстійкості.

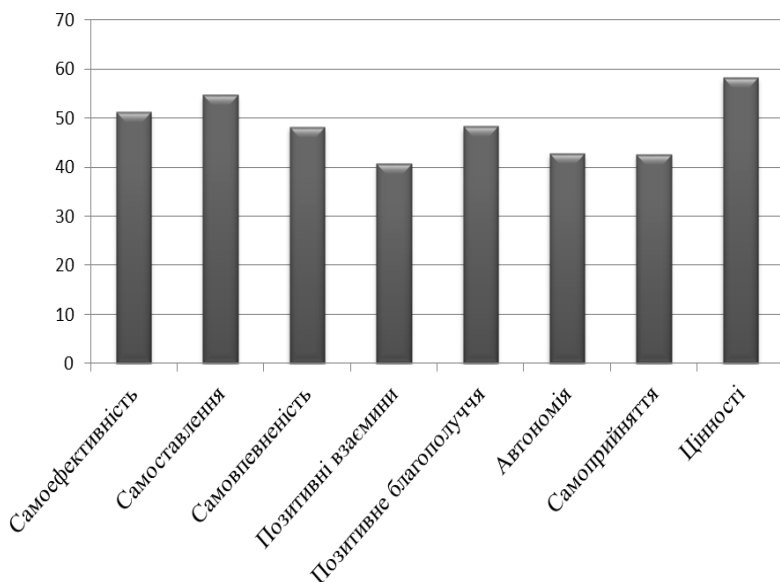
Усі складові життєстійкості пов'язані зі шкалою наполегливості: залученість ( $r=0,562$ ;  $p\leq 0,01$ ); контроль ( $r=0,516$ ;  $p\leq 0,01$ ); виклик ( $r=0,428$ ;  $p\leq 0,01$ ); загальна життєстійкість ( $r=0,609$ ;  $p\leq 0,01$ ). Це означає, що з докладанням вольових зусиль для завершення розпочатої справи та впорядкування активності в досліджуваних посилюються як усі компоненти життєстійкості, так і її загальний рівень. Між такими шкалами життєстійкості, як залученість, виклик та загальна життєстійкість, та шкалою фіксація у досліджуваних було виявлено слабкі кореляційні зв'язки.

Для вивчення особливостей зв'язку життєстійкості з особистісними характеристиками досліджуваних із високими показниками самодетермінації ми виділили вибірку таких осіб. Для людей із високими показниками самодетермінації найбільш характерними є такі особистісні характеристики, як психологічне благополуччя, самоприйняття, самовпевненість, автономія та цінності (див. рис. 4.4).



**Рис. 4.4.** Особистісні характеристики людей із високими показниками самодетермінації

Для людей із низькими показниками самодетермінації характерні такі особистісні характеристики, як цінності, самоставлення та самоефективність. Результати наведено на рисунку 4.5.



**Рис. 4.5.** Особистісні характеристики людей із низькими показниками самодетермінації

Таким чином, життєстійкість – один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих і складних форм її самодетермінації й засновується на можливостях керуватися в житті власними цінностями, свободою вибору і здатністю проявляти внутрішню творчість, прагнути до саморозуміння і самоприйняття та вірити в свої можливості.

Отже, самодетермінація особистості є психологічною основою розвитку її особистісних ресурсів, створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності, досягнення відчуття задоволеності життям, оскільки дає змогу погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому й



досягнення поставлених цілей зокрема, а життєстійкість є одним із факторів та складових самодетермінації особистості. Самодетермінація – це не дещо статичне, а процес, який відбувається постійно, потребуючи від людини відкритості до реальності, близькості до інших і самої себе, автентичності, розпізнавання цінностей ситуації та життєвої стійкості. З огляду на викладене, самодетермінація дуже важлива для збереження здоров'я особистості, оптимального рівня її працездатності й активності, особливо в стресових умовах життя.

### **4.3. Життєстійкість особистості як синергетичний феномен**

Пришвидшення темпів життя, що спостерігається в сучасному соціумі, приводить до змін практично в усіх сферах життєдіяльності людини, що, вочевидь, також може впливати на розвиток життєстійкості особистості. Тому синергетичний підхід дає нам змогу окреслити нову парадигму сучасної психології особистості.

Для визначення сутності синергетичного підходу окреслимо поняття «синергетика», яким характеризується певний міждисциплінарний напрям наукових досліджень у сфері складних еволюціонуючих систем. Цей підхід започаткований Г. Хагеном та І. Пригожиним у 70-х роках минулого століття (Цюй, 2019). Як зауважує С. Гончаренко, синергетика ставить за мету пізнання загальних принципів самоорганізації систем різної природи – від фізичних до соціальних, аби лише вони мали такі властивості, як відкритість, нелінійність, нерівноважність, здатність підсилювати випадкові флуктуації (Вознюк, 2008). Зазначається, що в ролі предмета синергетики виступають прямі та зворотні переходи систем від стабільності до нестабільності, від хаосу до порядку, від руйнування до створення.

За допомогою синергії, як наукового погляду, ми можемо розглядати проблематику причинно-наслідкових зв'язків проблем і криз. Активно взаємодіючи з іншими міждисциплінарними напрямками, методологія синергетики в новій парадигмі має свою зону відповідальності, яка полягає у практиці моделювання складних систем, що саморозвиваються. Водночас синергетика є системою ідей, що сприяють становленню паритетних відносин

людини й навколишньої дійсності, визначенню місця та ступеня розвитку особистості в ній. Основна умова для прояву життєстійкості – перманентне надходження енергії ззовні, яка переходить у наявну енергію в системі особистості, свідомості, діяльності та обмінюється з нею.

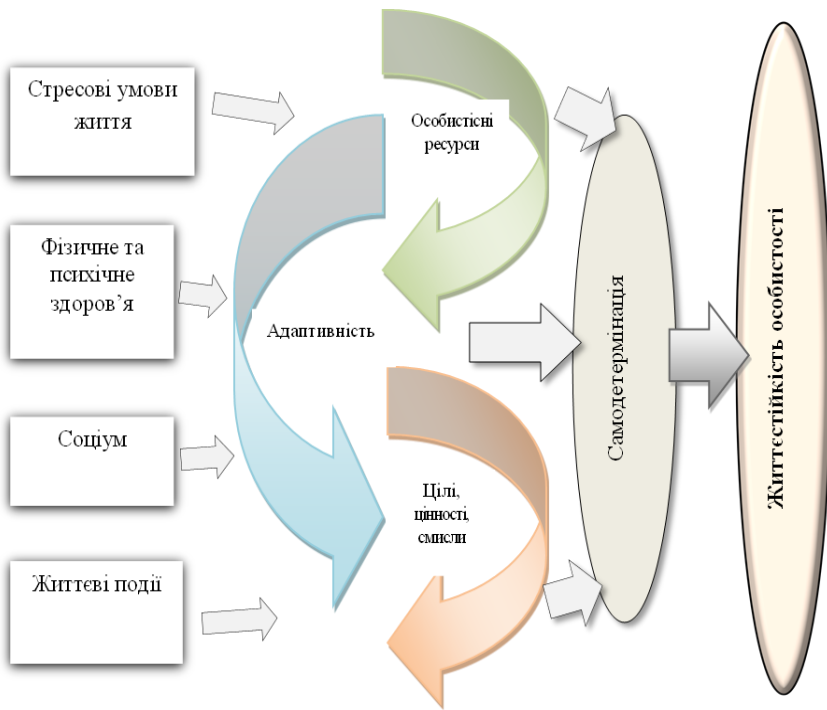
Як зазначає В. Буданов (2006), специфіка синергетичної методології полягає в такому:

- 1) акцентує увагу на процесах росту, розвитку і руйнування систем;
- 2) хаос відіграє важливу роль у процесах руху систем, до того ж не завжди деструктивну;
- 3) досліджує процеси самодетермінації;
- 4) підкреслює кооперативність процесів, що лежать в основі самоорганізації та розвитку систем;
- 5) вивчає сукупність внутрішніх і зовнішніх взаємозв'язків системи;
- 6) визначає більшу роль середовища в процесі зміни системи.

Застосування синергетичного підходу до вивчення життєстійкості особистості не тільки враховує здатність означеного об'єкта до природної самоорганізації, але й уможливорює самоорганізацію власної вмотивованості безпосередньо людини як суб'єкта життєдіяльності.

Вивчаючи складноорганізовані системи, С. Курдюмов і Г. Малинецький зазначають, що акцент потрібно робити на їхніх внутрішніх властивостях як на джерелах саморозвитку (Новаченко, 2013). Для візуального сприйняття взаємозв'язку синергетичних законів і закономірностей із життєстійкістю особистості ми представили модель (рис. 4.6).

Відповідно до моделі, з огляду на аналіз найбільш вагомих взаємозв'язків досліджуваних факторів життєстійкості, ми виділили смисложиттєві орієнтації та особистісні властивості. Для вивчення комплексу параметрів, що взаємодіють у структурі життєстійкості особистості, ми розділили вибірку досліджуваних на дві групи – з високими та низькими показниками життєстійкості.



**Рис. 4.6.** Модель синергетичних законів і життєвості особистості

Вивчення кореляційних зв'язків ціннісно-смислових чинників зі складовими життєвості (див. табл. 4.9 та рис. 4.7) показало в досліджуваних двох груп деякі відмінності.

Аналізуючі отримані дані, можемо сказати, що група досліджуваних із високими показниками життєвості має міцні кореляційні зв'язки з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій: осмисленість життя ( $r=0,747$ ;  $p<0,01$ ), цілі життя ( $r=0,571$ ;  $p<0,01$ ), процес ( $r=0,640$ ;  $p<0,01$ ), результат ( $r=0,637$ ;  $p<0,01$ ), локус контролю «я» ( $r=0,556$ ;  $p<0,01$ ), локус контролю «життя» ( $r=0,569$ ;  $p<0,01$ ).

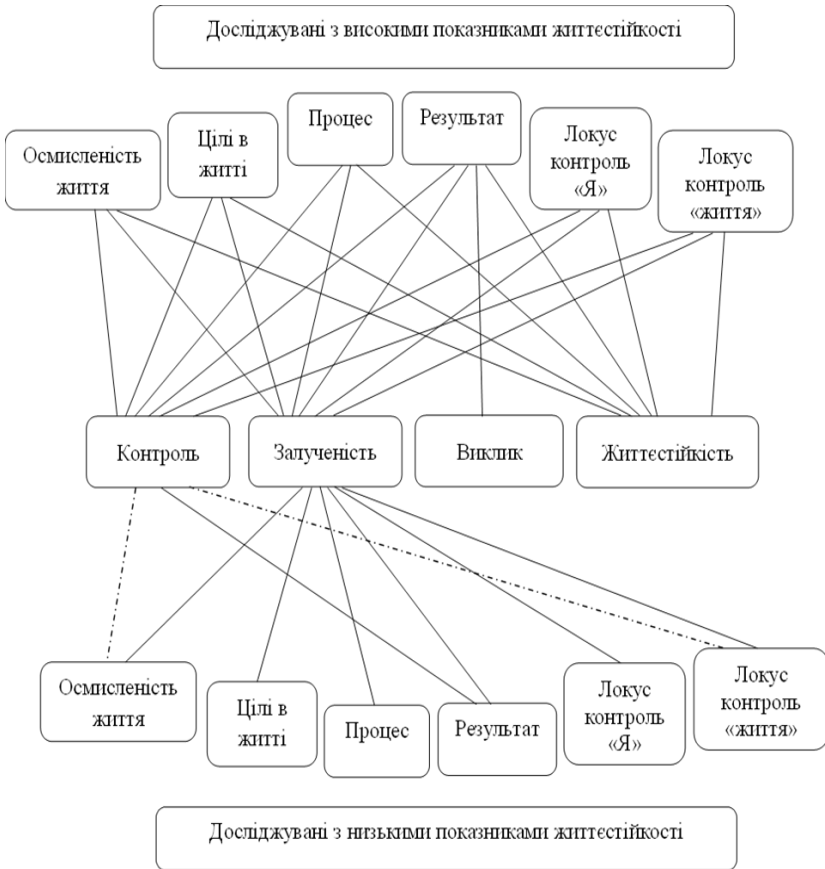
Таблиця 4.9

**Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій у людей з низькими та високими показниками життєстійкості**

Показники	Компоненти життєстійкості	Осмисленість життя	Шкала цілі життя	Шкала процес	Шкала результат	Шкала локус контролю «Я»	Шкала локус контролю «Життя»
Високі показники життєстійкості	Контроль	,632**	,523**	,449**	,501**	,441**	,563**
	Залученість	,754**	,558**	,667**	,511**	,649**	,500**
	Виклик	,147	,079	,236*	,365**	,033	,092
	Загальна життєстійкість	,747**	,571**	,640**	,637**	,556**	,569**
Низькі показники життєстійкості	Контроль	,196	,222*	,082	,497**	,093	,233*
	Залученість	,537**	,383**	,488**	,515**	,455**	,492**
	Виклик	,323	,212	,396	,445	,314	,345
	Загальна життєстійкість	,481	,384	,436	,672	,394	,478

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Результати засвідчують ставлення особистості до власної діяльності, емоційну насиченість і задоволеність/ незадоволеність тим, що людина має. Компоненти життєстійкості контроль, залученість та виклик також відображають позицію досліджуваних щодо своєї діяльності та активності. Шкала результат корелює з викликом ( $r=0,365$ ;  $p<0,01$ ), що вказує на наявність переконань досліджуваних щодо вибору вчинків і їхніх наслідків і можливість прогнозувати та дещо впливати на результат.



Примітка: \*\* Кореляцію, значущу на рівні 0,01, позначено суцільною лінією;  
\* кореляцію, значущу на рівні 0,05, позначено пунктиром.

**Рис. 4.7.** Кореляційна плеяда зв'язків осмисленості життя з життєстійкістю

Досліджувані з високим рівнем життєстійкості очевидно мають наявні конкретні цілі в житті, вони вважають своє життя емоційно насиченим і яскравим, задоволені прожитим відрізком життя. Показник за шкалою локус контролю «Я» свідчить про здатність побудувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень незалежно від зовнішніх обставин. Досліджувані

демонструють переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, що підтверджується показником локусу контролю «життя», вільно ухвалювати рішення й проводити їх у життя.

Також виявлено значущі кореляційні зв'язки між компонентами життєстійкості контролем і залученістю та всіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Отже, наявність смислів і цілей у досліджуваних сприяє організації їхньої діяльності, з огляду на власну систему переконань, бажань і прагнень брати на себе відповідальність за вчинки й ухвалені рішення, а це дає їм змогу наближатися до мети й бажаного результату. Загалом у досліджуваних із високим рівнем життєстійкості всі компоненти життєстійкості мають досить високі показники з показниками шкал смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про наявність у них інтересу до життя, до майбутнього, розуміння свого смислу життя, наявності стійкого світогляду та цінностей. Отже, досліджуваних із високими показниками життєстійкості характеризує те, що вони є суб'єктом діяльності й можуть проявляти достатній рівень залученості в процес життя, який може забезпечити її результативність.

Водночас ми бачимо, що в досліджуваних із низьким рівнем життєстійкості наявні слабкі кореляційні зв'язки з показниками смисложиттєвих орієнтацій. Це можна пояснити тим, що досліджувані мають не зовсім чіткі життєві цілі, якоюсь мірою менш задоволені перебігом свого життя, інколи не в змозі контролювати ситуації свого життя і вважають, що їхнє життя більше залежить від зовнішніх обставин. Такі результати вказують на знижений інтерес до життя, до майбутнього, такі люди здебільшого не прагнуть великих досягнень. Лише один компонент життєстійкості - контроль - має зв'язок з усіма шкалами смисложиттєвих орієнтацій. Це можна пояснити тим, що люди з низькою життєстійкістю намагаються хоч якось контролювати складні життєві ситуації, які з ними трапляються, не надаючи своїм діям осмисленості.

Водночас рівень життєстійкості зумовлює й рівень особистісних параметрів особистості. Результати наведено в таблиці 4.10 та на рисунку 4.8.

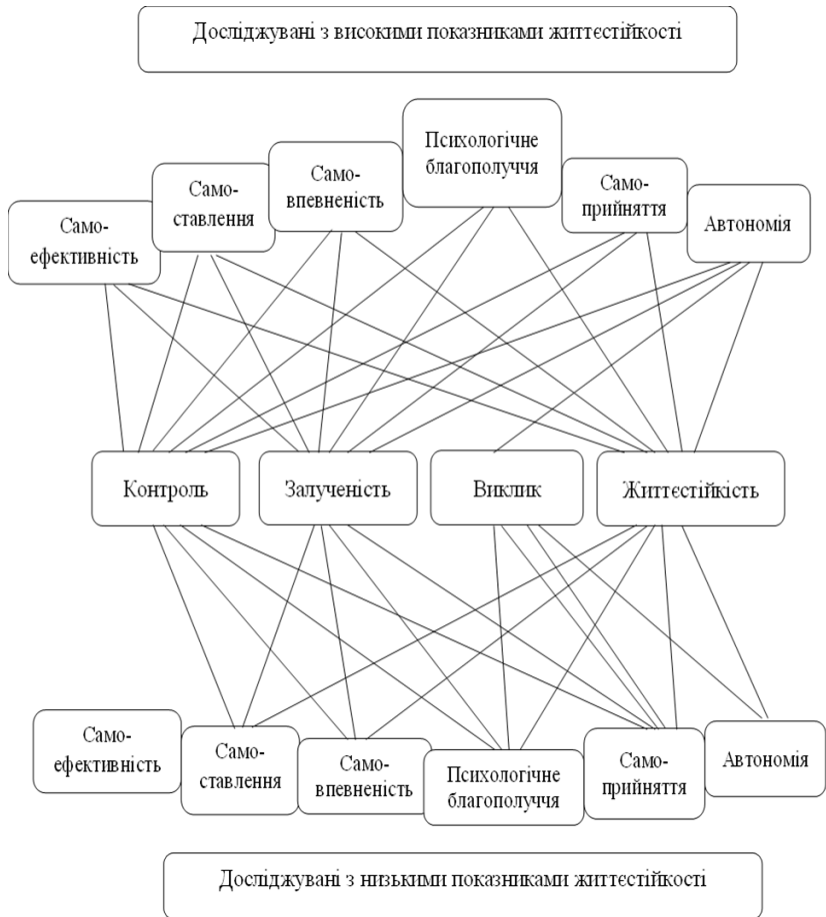
Таблиця 4.10

**Взаємозв'язок особистісних параметрів  
у людей із низькими та високими  
показниками життєстійкості**

Показники	Компоненти життєстійкості	Самоефективність	Інтергальне самоставлення	Самовпевненість	Психологічне благополуччя	Самоприйняття	Автономія
Високі показники життєстійкості	Контроль	<b>,298**</b>	<b>,255**</b>	<b>,242*</b>	<b>,600**</b>	<b>,337**</b>	<b>,459**</b>
	Залученість	<b>,352**</b>	<b>,433**</b>	<b>,253**</b>	<b>,696**</b>	<b>,450**</b>	<b>,400**</b>
	Виклик	-,186	,108	,040	,013	-,202*	<b>,367**</b>
	Загальна життєстійкість	<b>,261**</b>	<b>,380**</b>	<b>,263**</b>	<b>,655**</b>	<b>,323**</b>	<b>,562**</b>
Низькі показники життєстійкості	Контроль	,115	<b>,397**</b>	<b>,446**</b>	,283**	<b>,424**</b>	,076
	Залученість	-,176	<b>,342**</b>	<b>,430**</b>	<b>,552**</b>	<b>,557**</b>	,137
	Виклик	,136	,247*	,039	<b>,351**</b>	<b>,534**</b>	<b>,472**</b>
	Загальна життєстійкість	,025	<b>,462**</b>	<b>,585**</b>	<b>,546**</b>	<b>,690**</b>	<b>,286**</b>

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Результати кореляційного аналізу показників життєстійкості та особистісних параметрів свідчать, що життєстійкість набуває особливого значення для людей із високими та низькими показниками.



Примітка: \*\* Кореляцію, значущу на рівні 0,01, позначено суцільною лінією.

**Рис. 4.8.** Кореляційна плеяда особистісних параметрів із життєстійкістю

Розглядаючи показники особистісних параметрів із високими показниками життєстійкості досліджуваних, можна зробити висновок про наявність взаємозв'язків між шкалами життєстійкості та самоефективністю ( $r=0,261$ ;  $p<0,01$ ), самоставленням ( $r=0,380$ ;  $p<0,01$ ), самовпевненістю ( $r=0,263$ ;  $p<0,01$ ), психологічним благополуччям ( $r=0,655$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,690$ ;  $p<0,01$ )



та автономією ( $r=0,562$ ;  $p<0,01$ ). Такі структурні компоненти життєстійкості, як контроль та залученість, також корелюють з усіма особистісними характеристиками. Це може свідчити про здатність досліджуваних самостійно ухвалювати рішення щодо вибору своєї діяльності та власного життєвого шляху.

Розглядаючи показники особистісних параметрів із низькими показниками життєстійкості досліджуваних, ми бачимо взаємозв'язок життєстійкості з усіма особистісними параметрами, як-от: інтегральне самославлення ( $r=0,462$ ;  $p<0,01$ ), самовпевненість ( $r=0,585$ ;  $p<0,01$ ), психологічне благополуччя ( $r=0,546$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняття ( $r=0,690$ ;  $p<0,01$ ), автономія ( $r=0,286$ ;  $p<0,01$ ), окрім самоефективності. Тому можна припустити, що для людей із низькими показниками життєстійкості ресурсом виступатиме самоставлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття та автономія, оскільки велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить залученості та контролю своєї діяльності, умінню ефективно використовувати свої можливості для задоволення власних потреб і досягнення цілей.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що особистісні властивості досліджуваних мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки і взаємозалежності. Ми вважаємо, що це є показником особистісної стійкості, самодетермінації та смислу життя. Отже, що більше виражені показники життєстійкості особистості, то більше виражені показники особистісних параметрів і смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних.

Результати емпіричного дослідження на основі регресійного аналізу дали змогу визначити незалежні змінні, які найбільш значущі для передбачення показника життєстійкості досліджуваних (на вибірці досліджуваних із високими показниками життєстійкості особистості).

Застосування процедури регресійного аналізу дало змогу побудувати прогноз розвитку показника життєстійкості особистості. Спрогнозувати показник життєстійкості можна за допомогою чотирьох моделей. Оберемо для опису четверту модель, за якою пояснюється 89,9 % дисперсій ( $R$ -квадрат=0,899) (див. табл. 4.11).

Таблиця 4.11

Прогностичні моделі показника життєстійкості особистості<sup>е</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,831 <sup>a</sup>	,673	,669	12,6841
2	,912 <sup>b</sup>	,786	,782	10,2045
3	,936 <sup>c</sup>	,874	,890	8,6317
4	,961 <sup>d</sup>	,899	,895	7,9429

Примітка: <sup>a</sup> Предиктори: (Конст) осмисленість життя

<sup>b</sup> Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія

<sup>c</sup> Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія, самоприйняття

<sup>d</sup> Предиктори: (Конст) осмисленість життя, автономія, самоприйняття, самовпевненість

<sup>e</sup> Залежна змінна: життєстійкість

Отже, найбільш точно значення показника життєстійкості особистості прогнозує четверта модель, що включає такі показники: осмисленість життя, автономія, самоприйняття, самовпевненість. Побудувати рівняння регресії дає змогу таблиця 4.12. Оскільки показники критерію Фішера  $<0,05$ , отримані дані є статистично значущими.

Таблиця 4.12

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Ст. коеф.	t	Значущість
		B	Ст. похиб.	Бета		
4	(Константа)	8,547	10,693	-	,649	,467
	Осмисленість життя	1,921	,312	,394	3,857	,004
	Автономія	1,995	,289	,442	5,602	,000
	Самоприйняття	1,638	,263	,273	4,799	,000
	Самовпевненість	1,879	,351	,226	2,408	,001

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість

За допомогою регресійного аналізу ми виявили, що найбільш точно прогнозує значення показника життєстійкості модель, за якою пояснюється 89,9 % дисперсії і яка включає такі показники: осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість. Порівнявши показники Бета, можемо зробити висновок, що автономія має найбільший вплив на прогнозування показника життєстійкості (коефіцієнт бета найвищий).

Проведений аналіз психологічних особливостей життєстійкості особистості доводить, що самостійність людей із осмисленими цілями є ресурсом розвитку життєстійкості особистості. Складові життєстійкості (контроль, залученість, виклик) пов'язані із самодетермінацією, самоорганізацією, психологічним благополуччям, наявністю й усвідомленням життєвих планів і цілей, наявністю особистісних ресурсів і умов для досягнення майбутніх цілей.

Отже, предикторами життєстійкості особистості є осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість. Відповідно, сприяння життєстійкості особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що знаходяться в осмисленні дій та вчинків і впевненості у результаті своєї діяльності.

Тож, відповідно до синергетичного підходу, всі досліджувані параметри функціонують як єдина система й ефективно впливають на розвиток життєстійкості особистості. Протягом життя людина переосмислює й переоцінює себе, що є закономірним результатом зміни умов життя, потреб особистості, перебудови її взаємин із навколишнім світом та з людьми, хоча ієрархія ціннісних орієнтацій, смислів, особистісних параметрів є досить стійкою. Ця характеристика оцінюється за їх стійкістю в часі, за їх проявом у всіх сферах життєдіяльності особистості, за стабільністю їх впливу на поведінку у складних життєвих умовах. Тобто життєстійкість, являючи собою динамічну систему, знаходиться у стані безперервної зміни та розвитку.

#### **4.4. Предиктори життєстійкості особистості**

Незважаючи на наявність певної кількості досліджень про взаємозв'язок життєстійкості з різними психологічними конструктами, на цей час відсутні праці, які вивчають фактори, що

формують життєстійкість. Потрібно зауважити, що події останніх років, як-от економічні кризи, терористичні загрози, техногенні катастрофи, нестабільні політичні відносини, є сильними факторами, які тиснуть на особистість. Проживання цих подій призвело до того, що нині відзначається загальне зниження відчуття безпеки й захищеності людини. Перед нами стоїть завдання осмислення психологічних характеристик і передумов, які зумовлюють успішну адаптацію особистості у стрімко мінливому світі. Уміння справлятися з життєвими труднощами залежить від розвитку особистісних ресурсів, від ступеня особистісної зрілості, від психологічного благополуччя та від ціннісно-смыслових орієнтирів.

Проведені дослідження визначають різні предиктори, що опосередковують життєстійкість особистості. Це особиста автономія (Ryan & Deci, 2017), осмислене життя (Ryff & Singer, 1998), самоефективність (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 1995), локус контролю (Джомехрі та ін., 2009), оптимізм та позитивний настрій (Mahdian & Ghaffari, 2016, Селігман, 2020 ); надія на майбутнє (Najmeh, 2020). Важливий предиктор життєстійкості - основоположні припущення людини (Janoff-Bulman, 1992), які є основою її картини світу. Ці припущення включаються в акти внутрішнього вибору людини та є основою для самовизначення, цілеспрямованості й саморозвитку. Такі фундаментальні припущення, як одиниця світогляду, є критерієм ціннісного вибору (мотиви, цілі, дії), який робить людина у різних життєвих обставинах, і базою для формування певних особистих смислів.

Аналіз досліджень (Kupricieva, Traverse, Serdiuk, Chykhantsova, Shamych, 2020), проведених у сфері вивчення зовнішніх та внутрішніх чинників розвитку здатності людини протистояти впливу несприятливих умов, дав змогу зробити висновок, що до особистісних предикторів життєстійкості особистості, тобто подолання складних ситуацій, слід віднести такі ресурси, як надія, конструктивна копінг-поведінка, перспектива майбутнього, мотивація самореалізації, оптимізм. Ці ресурси детермінують здатність людини ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях, знижують уразливість щодо стресу, депресії та розвитку психосоматичних захворювань. С. Мадді (1994) зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на

основі життєстійкості, й вона є каталізатором поведінки, що дає змогу трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Дехто з науковців зазначає, що життєстійкість – це здатність людини адаптивно реагувати на труднощі, стреси та напасти (Avey, Wernsing, & Luthans, 2008; Avey, Luthans, Smith, & Palmer, 2010) і характеризують її як здатність «відбиватися» від негативних подій, не піддаючись відчаю (Tugade, & Fredrickson, (2004). Досліджено, що люди, які характеризуються високим рівнем життєстійкості, як правило, відображають оптимістичний світогляд, позитивну емоційність, допитливість і відкритість до нових вражень (Tugade, & Fredrickson, (2004). Позитивні емоції найчастіше приводять до конструктивних поглядів та поведінки. Високий рівень життєстійкості допомагає людям позитивно долати невизначеність, конфлікти та невдачі (Avey, Wernsing, & Luthans, 2008). Здатність позитивно долати несприятливі події дає змогу життєстійким людям пристосовуватися до значних життєвих змін і, таким чином, функціонувати краще, оскільки вони здатні прийняти виклик (challenge) та вийти з нього сильнішими, мудрішими й потужнішими. Надія та життєстійкість – це тісно поєднані конструкції, оскільки обидва ці феномени мають тенденцію до підтримання оптимістичного світогляду перед труднощами та негативними подіями (Duggal, Sacks-Zimmerman, & Liberta, 2016). На думку McVicar (2003), життєстійкість є одним із аспектів особистості, який вважається чинником захисту. Конструкт життєстійкої особистості був запропонований С. Кобейса (1979) як самобутній та активний спосіб розуміння стосунків людини з іншими, з цілями та з проблемами.

У концепції життєстійкості особистості, Л. Александрова (2004) виділяє такі функції копіngu: мінімізація негативного впливу травмуючих обставин; відновлення психічних та фізичних ресурсів; зміна життєвих ситуацій; підтримка позитивного «образу Я», підтримка емоційної рівноваги; збереження тісних взаємозв'язів із іншими людьми.

Проблему життєвих ситуацій також аналізують у контексті копінг-стратегій, захисних механізмів, стресових розладів і розладів адаптації (Jamal, Zahra, Yaseen, & Nasreen, 2017). Утім, цю проблематику найчастіше розглядають як профілактику психічних порушень, що виникають унаслідок впливу екстремальних чинників. Крім того, раціональні копінг-стратегії можуть

перетворити стрес на виклик або переосмислити стресові події таким чином, що стрес принципово послаблюється (Judkins, 2001). Зокрема, життєстійкість може змінити стресові ситуації на позитивний перегляд і зменшити негативні емоції, такі як роздратування та смуток (Gentry & Kobasa, 1984). Люди з високим рівнем життєстійкості частіше залучаються до адаптивних способів подолання та меншою кількістю неадаптивних способів подолання, ніж нежиттєстійкі люди (Blaney & Ganellen, 1990; Jalali & Amargan, 2015).

Науковці (Endler, & Parker, 1994; Lazarus, & Folkman, 1986) у понятті копінг розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку долаання труднощів, копінг-поведінку, яка визначає готовність людини долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї людини спосіб виходу з труднощів. На думку С. Грабовської, копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, що є відносно стійкими й корелюють з особистісними особливостями (Грабовська, & Єсип, 2010).

Тож розглянемо взаємозв'язок копінг-стратегій зі складовими життєстійкості особистості, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Результати наведено у таблиці 4.13.

Таблиця 4.13

**Взаємозв'язок складових життєстійкості з копінг-стратегіями**

Складові життєстійкості	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Взяття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Залученість	-,01	-,13	-,14*	,07	-,27**	-,41**	,45**	,29**
Контроль	-,01	-,13	-,13	-,02	-,28**	-,42**	,46**	,20**
Виклик	,06	-,13	-,08	,05	-,27**	-,35**	,48**	,27**

Примітка: \*\* Кореляція значима на рівні 0,01; \* Кореляція значима на рівні 0,05.

На основі отриманих результатів, можна сказати, що з усіма компонентами життєстійкості найбільше пов'язана стратегія «планування вирішення проблеми»: залученість ( $r=0,45$ ;  $p<0,01$ ), контроль ( $r=0,46$ ;  $p<0,01$ ) та виклик ( $r=0,48$ ;  $p<0,01$ ). Ця стратегія застосовується з метою вироблення певного плану дій, що передбачає вирішення проблемної ситуації. Така копінг-стратегія сприяє зниженню тривожності у досліджуваних, оскільки завчасне складання плану вирішення проблеми формує умовну психологічну безпеку та допомагає усунути внутрішній емоційний дискомфорт. Копінг, орієнтований на планування вирішення проблеми, є домінуючим і характерним для 78,5% досліджуваних.

Зворотні взаємозв'язки усіх компонентів життєстійкості виявлено із стратегіями «втеча-уникнення» та «взяття відповідальності», що вказує, на нашу думку, на те, що у досліджуваних виникають труднощі з постановкою цілей, адекватністю реагування на поточні ситуації та відповідальності за їх результати. Вони не завжди помічають зміну ситуації, міжособистісних відносин, свого психологічного стану та оточуючих, актуального стану результатів своїх дій у відповідності до прогнозованих результатів.

Прослідковується також слабкий взаємозв'язок життєстійкості зі стратегією «позитивна переоцінка», що може свідчити про тенденцію досліджуваних до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в них позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання. Такі результати можна пояснити глибинним внутрішнім прагненням особистості до самоактуалізації та самореалізації. Отже, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації.

Оптимістичне ставлення людей, які сподіваються на краще, відіграє ключову роль у відповідній копінг-поведінці та успішній боротьбі з хворобами та її прогнозами, а також у поліпшенні якості життя в тому, що стосується здоров'я (див. табл. 4.14).

На основі отриманих результатів, можна сказати, що якість життя має взаємозв'язок з такими стратегіями як: планування вирішення проблеми ( $r=0,340$ ;  $p<0,01$ ), позитивна переоцінка ( $r=0,265$ ;  $p<0,01$ ), втеча-уникнення ( $r=-0,231$ ;  $p<0,01$ ). Тобто, на підвищення якості життя досліджуваних впливають такі стратегії як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

## Взаємозв'язок якості життя з копінг-стратегіями

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Взяття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Якість життя	,054	-,026	-,109	-,014	-,138*	-,231**	,340**	,265**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Проведене дослідження доводить, що люди мають вже певний життєвий досвід. На його основі, зробивши висновки від попередніх дій, виробляється алгоритм дій, який допомагає протистояти стресовим ситуаціям у подальшому та забезпечувати собі оптимальну якість життя. Зазначимо, що часто люди обирають найбільш ефективний копінг неспівомо, тобто той, який вже їм допомагав раніше. Досвід пережитого, який людина може самостійно проаналізувати і який містить ієрархію значущих для неї соціальних установок, цінностей, відносин і смислів, становить суб'єктивний досвід особистості. Саме він сприяє або перешкоджає ефективним способам організації суб'єктивної активності, що забезпечує самодетермінацію особистості.

Аналіз показника копінг-стратегій досліджуваних свідчить, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень конструктивності копінг-поведінки - 53,17%. Для цих досліджуваних характерно використання, в основному, адаптивних копінг-стратегій – «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем». Такі люди адекватно вирішують завдання у простих та складних життєвих ситуаціях, проте іноді в психологічно напружених ситуаціях вони проявляють розгубленість та потребують допомоги.

Враховуючи отримані емпіричні результати, можна зазначити, що розвиток життєстійкості визначається такими чинниками, як:



когнітивна оцінка ситуації (аналіз проблемної ситуації), прогнозування стресових обставин та їх інтерпретація як менш загрозливих, подолання стресових ситуацій (пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій), оптимістичний стиль перетворення стресових подій на менш стресові (передбачення варіантів майбутнього), визначення особистісних ресурсів і стилю поведінки, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз наявних особистісних ресурсів для зниження впливу негативних чинників у стресових ситуаціях).

На основі аналізу структури життєстійкості особистості та стратегій її підтримки можна визначити такі основні механізми зниження психічного напруження і розвитку життєстійкості:

- *адаптивний*, сприяє конструктивному вирішенню труднощів і полягає в об'єктивації ситуації, прогнозування можливих варіантів ситуації і поведінкових проявів, аналізі внутрішніх ресурсів особистості з урахуванням її минулого досвіду;

- *деадаптивний*, забезпечує можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу, виникає як результат дисонансу між визнанням суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і своєї відповідальності за її результат; між власними діями і причинами актуальних труднощів; як один із можливих варіантів, – самоусунення (ігнорування проблеми, заперечення проблеми, фантазування тощо);

- *розвиваючий*, сприяє різнобічному осмисленню проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст самовдосконалення та самореалізації і полягає в позитивній інтерпретації ситуації, інтеграції особистісних ресурсів і стилю поведінки, синергії актуальних потреб в розвитку особистісного потенціалу і власних можливостей, що забезпечує збереження психологічного здоров'я і благополуччя особистості в будь-якій ситуації.

Деякі дослідження доводять, що стани настрою безпосередньо впливають на фізичне здоров'я (Duggal, Sacks-Zimmerman, & Liberta, 2016). Наприклад, показники позитивного настрою пов'язані з біологічними маркерами здоров'я, такими як реакція імунної системи, рівень кортизолу та серцево-судинна функція. Негативні емоційні стани, як правило, корелюють із надмірними соматичними симптомами (Dockray, Steptoe, 2010).

Так, P. Rousseau (2000) дослідив, що надія посилюється за рахунок зміцнення міжособистісних стосунків, зміцнення своєї віри та вміння контролювати свої симптоми. Інше дослідження (Gilman, Dooley, Florell, 2006) показало, що люди з високим рівнем надії зауважують у себе значно вищий рівень особистої адаптації і глобального задоволення життям.

Потрібно зазначити, що, спираючись на досвід, отриманий у минулому й теперішньому, люди конкретизують свої спочатку неясні та загальні бажання у більш-менш конкретні цілі, плани поведінки або проекти. Дослідження констатують, що мотивація людини спрямована на майбутні результати (Bilde, Vansteenkiste, & Lens, 2011; Husman, Hilpert, & Brem, 2016). Перспектива на майбутнє також відображає загальну орієнтацію на майбутнє. З урахуванням описів, наданих для часової перспективи, можна сказати, що життєстійкі люди використовують ті орієнтації у своїх рішеннях, які корелюють із контролем, залученістю та прийняттям ризику (Lens, Paixão, Herrera, Grobler, 2012; Phan, Ngu, Bing, McQueen, 2020). Доведено, що перспектива на майбутнє має позитивні кореляційні зв'язки із прийняттям виклику (Naghihatgooa, Besharatb, Zebardastc, 2011). Життєстійке ставлення людини не лише сприяє стійким копінгам, соціальній підтримці та навичкам життя, а й виробленню стійких навичок (наприклад, у навчальних програмах), що можуть поглибити життєстійкі установки, які допоможуть підтримувати весь процес життєдіяльності. Життєстійкість асоціюється з відкритістю до переживань та фантазією (Maddi, Harvey, Lu, & Persico, 1999).

Вважаємо за доцільне розглянути предиктори, які впливають на розвиток рівня життєстійкості відповідно до професійного статусу, оскільки було помічено зниження показника життєстійкості у роки студентства. Результати кореляційного аналізу складових життєстійкості досліджуваних із показником психологічного благополуччя, самореалізації, самоефективності наведено в додатку Д.

На основі регресійного аналізу визначимо, які з незалежних змінних суттєві та значущі для передбачення показника рівня життєстійкості особистості, що характеризує самодетермінацію та реалізацію своїх здібностей. У таблицях 4.15-4.25 наведено результати регресійного аналізу, за яким можемо спрогнозувати показник життєстійкості особистості.

Таблиця 4.15

Предиктори життєстійкості школярів<sup>е</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,728 <sup>a</sup>	,556	,550	5,4647
2	,743 <sup>b</sup>	,597	,594	4,8423
3	,812 <sup>c</sup>	,622	,616	4,6382
4	,854 <sup>d</sup>	,683	,675	4,2786

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія, цілі в житті.

<sup>d</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя.

<sup>е</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

Найбільш точно значення показника життєстійкості школярів прогнозує модель, що включає такі показники, як самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя; 68,3 % дисперсій пояснюється з її допомогою (R-квадрат=0,683). У таблиці 4.16 наведено рівняння регресії.

Таблиця 4.16

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	
	B	Ст. пох.	Бета			
4	(Константа)	36,368	10,443	-	3,539	,000
	Самоефективність	,514	,228	,394	3,551	,000
	Автономія	,-264	,362	,803	2,587	,000
	Цілі в житті	,672	,163	,873	3,176	,000
	Осмисленість життя	,413	,255	,426	3,118	,000

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Показники критерію Фішера  $<0,05$ , отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життєстійкості школярів застосуємо четверту модель (68,3% дисперсій), то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «цілі в житті» найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Отже, за допомогою регресійного аналізу ми виявили, що найбільш точно значення показника життєстійкості школярів прогнозує модель, що включає такі показники, як самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя й за якою пояснюється 68,3 % дисперсій.

Найбільший вплив на життєстійкість школярів має показник «цілі в житті» (коефіцієнт Бета найвищий). Такі результати є свідченням наявності й осмисленості цілей у школярів, що сприяють їхньому саморозвитку та самореалізації.

У таблиці 4.17 наведено результати регресійного аналізу, за якими можемо спрогнозувати показник життєстійкості студентів-бакалаврів.

Таблиця 4.17

### Предиктори життєстійкості бакалаврів<sup>е</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,693 <sup>a</sup>	,761	,755	6,1443
2	,719 <sup>b</sup>	,737	,731	5,2736
3	,775 <sup>c</sup>	,714	,705	4,8263
4	,746 <sup>d</sup>	,779	,768	4,7341

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст), автономія.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст), автономія, осмисленість життя.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст), автономія, осмисленість життя, самоефективність.

<sup>d</sup>Предиктори: (Конст), автономія, осмисленість життя, самоефективність, самоприйняття.

<sup>е</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Найбільш точно значення показника життєстійкості бакалаврів прогнозує модель, що включає такі показники, як автономія, осмисленість життя, самоефективність, самоприйняття; 77,9 % дисперсій пояснюється з її допомогою (R-квадрат=0,779).

У таблиці 4.18 наведено рівняння регресії.

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коеф-ти	t	Знч.
	B	Ст. пох.	Бета		
4 (Константа)	38,153	11,172	-	4,429	,000
Само-ефективність	,214	,228	,563	3,551	,001
Автономія	,432	,362	,678	2,587	,000
Самоприйняття	,543	,563	,773	3,176	,004
Осмисленість життя	,213	,255	,498	3,118	,000

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Показники критерію Фішера  $<0,05$ , отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життєстійкості школярів застосуємо четверту модель (67,9 % дисперсій), то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Отже, значення показника життєстійкості бакалаврів прогнозує модель, що включає такі показники, як автономія, осмисленість життя, самоефективність, самоприйняття. 67,9 % дисперсій пояснюється з її допомогою ( $R$ -квадрат=0,679). Порівнявши показники Бета, можемо зробити висновок, що показник «самоприйняття» найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Далі розглянемо предиктори життєстійкості магістрів (див. табл. 4.19). Значення показника життєстійкості магістрів прогнозує модель, що включає такі показники, як довіра, терпіння, психологічне благополуччя, любов, надія, самоефективність, старанність, інтегральне самоставлення, контакти, самоприйняття. 89,9 % дисперсій пояснюється з її допомогою ( $R$ -квадрат=0,899).

Предиктори життєстійкості магістрів<sup>d</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,764 <sup>a</sup>	,632	,626	11,8531
2	,793 <sup>b</sup>	,712	,688	8,7365
3	,826 <sup>c</sup>	,899	,880	7,5379

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, самоприйняття.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, самоприйняття, особистісне зростання.

<sup>d</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

Побудувати рівняння регресії дає змогу таблиця 4.20.

Таблиця 4.20

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
		B	Ст. пох.	Бета		
3	(Константа)	16,153	11,172	-	,429	,000
	Само-ефективність	,214	,188	,563	3,641	,000
	Самоприйняття	,543	,353	,773	5,176	,000
	Особистісне зростання	,213	,521	,798	3,118	,000

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Оскільки показник критерію Фішера  $< 0,05$ , отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життєстійкості магістрів застосовуємо третю модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї. Порівнявши показники Бета, можемо сказати, що показник «особистісне зростання» впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Далі розглянемо предиктори життєстійкості студентів, які отримують другу вищу освіту (див. табл. 4.21).

Таблиця 4.21

**Предиктори життєстійкості студентів, які отримують другу вищу освіту<sup>f</sup>**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,562 <sup>a</sup>	,542	,523	16,6349
2	,793 <sup>b</sup>	,596	,591	10,7390
3	,799 <sup>c</sup>	,802	,798	10,2492
4	,831 <sup>d</sup>	,819	,815	8,7389
5	,957 <sup>e</sup>	,931	,927	5,6384

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія, осмисленість життя.

<sup>d</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія, осмисленість життя, самоприйняття.

<sup>e</sup>Предиктори: (Конст), самоефективність, автономія, осмисленість життя, самоприйняття, цілі в житті.

Залежна змінна: життєстійкість.

Значення показника життєстійкості студентів, які отримують другу вищу освіту, прогнозує модель, що включає такі показники, як самоефективність, автономія, осмисленість життя, самоприйняття, цілі в житті. 93,1% дисперсії пояснюється з її допомогою (R-квадрат=0,931).

Побудувати рівняння регресії дає змогу таблиця 4.22. Оскільки показник критерію Фішера <0,05, отримані дані є статистично значущими.

Оскільки для прогнозу показника життєстійкості студентів, які отримують другу вищу освіту, застосовуємо п'яту модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї. Порівнявши показники Бета, можемо сказати, що показник «осмисленість життя» впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Таблиця 4.22

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коеф-ти	t	Знч.
		B	Ст. пох.	Бета		
5	(Константа)	17,231	10,463	-	,429	,000
	Само-ефективність	,224	,254	,263	3,334	,000
	Автономія	,557	,337	,373	5,253	,000
	Осмысленість життя	,218	,523	,498	3,157	,000
	Самоприйняття	,542	,357	,372	6,364	,035
	Цілі в житті	,453	,448	,368	4,351	,000

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

Розглянемо також предиктори життєстійкості висококваліфікованих фахівців (див. табл. 4.23).

Таблиця 4.23

Предиктори життєстійкості кваліфікованих робітників<sup>d</sup>

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінки
1	,794 <sup>a</sup>	,727	,718	13,7281
2	,828 <sup>b</sup>	,752	,745	10,8263
3	,946 <sup>c</sup>	,896	,869	9,8589

Примітка: <sup>a</sup>Предиктори: (Конст) цілі в житті.

<sup>b</sup>Предиктори: (Конст) цілі в житті, самоефективність.

<sup>c</sup>Предиктори: (Конст) цілі в житті, самоефективність, самоприйняття.

<sup>d</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

Значення показника життєстійкості кваліфікованих робітників прогнозує модель, що включає такі показники, як цілі в житті, самоефективність, самоприйняття; 89,6 % дисперсій пояснюється з її допомогою (R-квадрат=0,896). Оскільки для прогнозу показника життєстійкості застосовуємо третю модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї (див. табл. 4.24).



Таблиця 4.24

**Коефіцієнти регресійної моделі<sup>а</sup>**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коеф-ти	t	Знч.
		B	Ст. пох.	Бета		
3	(Константа)	23,533	15,172	-	,599	,000
	Цілі в житті	,672	,628	,643	2,645	,000
	Само-ефективність	,637	,353	,845	9,736	,000
	Самоприйняття	,583	,472	,513	5,246	,000

Примітка: <sup>а</sup>Залежна змінна: життєстійкість.

Порівнявши показники Бета, можемо сказати, що показник «самоєфективність» впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Отже, за допомогою регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника життєстійкості модель, що включає такі показники, як цілі в житті, самоєфективність, самоприйняття й за якою пояснюється 89,6 % дисперсій. Найбільший вплив на показник життєстійкості має «самоєфективність» (коефіцієнт Бета найвищий).

У таблиці 4.25 наведено результати регресійного аналізу незалежних змінних, які найбільш суттєві та значущі для передбачення показника життєстійкості висококваліфікованих фахівців

Таблиця 4.25

**Предиктори життєстійкості висококваліфікованих фахівців**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. похибка оцінки
1	,924 <sup>а</sup>	,918	,807	8,635
2	,994 <sup>б</sup>	,987	,954	5,352

Примітка: <sup>а</sup>Предиктори: (Конст) автономія.

<sup>б</sup>Предиктори: (Конст) автономія, самоєфективність.

Значення показника життєстійкості висококваліфікованих фахівців прогнозує модель, що включає такі показники, як

автономія та самоефективність. 98,7 % дисперсій пояснюється з її допомогою ( $R$ -квадрат=0,987). Оскільки для прогнозу показника життєстійкості застосовуємо другу модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї (див. табл. 4.26).

Таблиця 4.26

### Коефіцієнти регресійної моделі<sup>а</sup>

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
		B	Ст. пох.	Бета		
2	(Константа)	28,526	10,172	-	,838	,000
	Автономія	,672	,628	,643	2,645	,000
	Само-ефективність	,637	,353	,845	9,736	,000

Примітка: <sup>а</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника життєстійкості модель, що включає такі показники, як автономія та самоефективність і за якою пояснюється 98,7 % дисперсій. Найбільший вплив на показник життєстійкості має «самоефективність» (коефіцієнт Бета найвищий).

Також визначимо предиктори життєстійкості пенсіонерів. Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 4.27.

Таблиця 4.27

### Предиктори життєстійкості пенсіонерів

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. похибка оцінки
1	,817 <sup>а</sup>	,784	,780	12,7364
2	,874 <sup>б</sup>	,822	,814	11,8368
3	,916 <sup>с</sup>	,840	,833	9,6311

Примітка: <sup>а</sup>Предиктори: (Конст) самоефективність.

<sup>б</sup>Предиктори: (Конст) самоефективність, цілі в житті.

<sup>с</sup>Предиктори: самоефективність, цілі в житті, самоприйняття.

Значення показника життєстійкості пенсіонерів прогнозує модель, що включає такі показники як самоефективність, цілі в житті, самоприйняття. 84,0% дисперсій пояснюється з її

допомогою ( $R$ -квадрат=0,840). Оскільки для прогнозу показника життєстійкості застосовуємо третю модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї (див. табл. 4.28).

Таблиця 4.28

**Коефіцієнти регресійної моделі<sup>а</sup>**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коеф-ти	t	Значущість
		B	Ст. пох.	Бета		
3	(Константа)	21,366	8,832	-	2,838	,000
	Само-ефективність	,672	,628	,543	2,645	,000
	Цілі в житті	,637	,353	,752	6,736	,000
	Самоприйняття	,653	,278	,683	5,734	,000

Примітка: <sup>а</sup>Залежна змінна: життєстійкість

За допомогою регресійного аналізу ми визначили, що кожна сфера діяльності вирізняється своїм показником, який має найбільший вплив на прогнозування показника життєстійкості. Для школярів найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості показник «цілі в житті», для бакалаврів – показник «самоприйняття», для магістрів – показник «особистісне зростання», для студентів, які отримують другу вищу освіту, – «осмисленість життя», для кваліфікованих робітників – «самоефективність», для висококваліфікованих фахівців – «самоефективність», для пенсіонерів – показник «цілі в житті».

Загалом отримані результати дослідження свідчать про те, що велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить особистісним властивостям.

## РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 5.1. Особистісні ресурси розвитку життєстійкості особистості

Нині наша країна перебуває у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого в людей формується гострий і хронічний стрес, котрий надалі впливає на загальний стан їхнього здоров'я. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами у моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психічне здоров'я зазнає впливу з боку різних соціальних зв'язків, зокрема родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, а наслідки цих впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Зрозуміло, що стресові ситуації у житті людей є постійно і, звичайно, створюють дискомфорт, впливаючи на психічне та фізичне здоров'я. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану й напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності, спротиву, боротьби чи втечі. Стрессова реакція має різний прояв у різних людей та в різному віці: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується (Коцан, Ложкін, & Мушкевич, 2011; Федоренко, Хлівна, Дучимінська, Магдисюк, & Борцевич, 2018).

Як зазначає О. Литвиненко (2019), ресурсний підхід активно вивчає конструктивні витоки особистості, що дає їй змогу долати складні життєві ситуації. Тому проблематика ресурсної сфери особистості, зокрема сучасної молоді, активно висвітлюється в науковій літературі, традиційно починаючи з механізмів психологічного захисту й копінг-поведінки, включно з такими поняттями, як ресурс, психологічний капітал, стрессостійкість, життєстійкість тощо.

Ресурсний підхід акцентує дослідницьку увагу на тому, що існує процес «розподілу ресурсів», який пояснює те, що окремим людям вдається зберігати здоров'я й адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсна сфера особистості значною

мірою визначається її здатністю до побудови інтегрованої поведінки: що вища здатність суб'єкта до інтеграції поведінки, то успішнішим постає подолання стресогенних ситуацій (Литвиненко, 2019).

К. Муздибаєв (2017) виділяє два класи ресурсів: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні). Під особистісними ресурсами він розуміє навички та здібності людини. Середовищні ресурси відображають доступність для особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) у соціальному середовищі (з боку сім'ї, друзів, колег попрофесійній діяльності) й матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних ситуаціях.

Особистісні ресурси, як інтраперсональні якості людини, сприяють згладжуванню суперечностей між особистістю та життєвим середовищем, подоланню несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості, яка задає вектор її спрямованості, основу для самореалізації. Тому основне значення ресурсного підходу полягає в тому, що він дає змогу досліджувати не тільки вимоги соціуму, але й внутрішні можливості особистості відповідати цим вимогам. Ресурси особистості досліджуються в межах: концепції психологічного стресу, психологічного здоров'я, індивідуально-психологічних характеристик і властивостей особистості, стресдолаючої поведінки (Литвиненко, 2019).

Як зазначає О. Литвиненко (2019), ресурси представлені на когнітивному, емоційному, мотиваційно-вольовому, поведінковому й вітальному рівнях. Зокрема на когнітивному рівні ресурси виступають у вигляді духовних, ціннісних, сенсожиттєвих орієнтацій і переконань; на емоційному рівні - у вигляді системи ставлення до власного Я, інших, світу тощо; на мотиваційно-вольовому рівні - у вигляді самоактуалізаційних прагнень і потреб; на поведінковому рівні - у вигляді дій, вчинків та практичного здійснення рішень; на вітальному рівні - у вигляді життєвої активності, витривалості та життєстійкості.

В останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін і ресурсів особистості стали позитивна психологія та позитивна психотерапія. Позитивна психологія відштовхується від того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб її життя заграло всіма

барвами. Крім того, позитивні, сильні сторони особистості здатні виконувати профілактичну й імунну функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). М. Селігман виділив три основні об'єкти інтересу для позитивної психології: 1) позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та ін.), 2) позитивні риси особистості та 3) позитивні соціальні інститути (Seligman, 2002). У контексті проблеми особистісних ресурсів нас цікавлять, насамперед, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості.

Зазначимо, що до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні й типологічні особливості особистості, когнітивні процеси й особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід; навички оперування ресурсами у скрутних життєвих ситуаціях також можуть розглядатися як самостійний ресурс (Бринза, 2015; Водопьянова, 2009).

Ми поділяємо думку І. Бринзи (2015) й розуміємо під ресурсами внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. Це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій.

Саме поняття «особистісний ресурс» означає в цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень (Peterson, Seligman, 2004).

Оптимістичне ставлення, притаманне людям, які мають надію на краще, відіграє ключову роль в успішній боротьбі з хворобою та її прогнозом, а також у поліпшенні якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з міцним взаємозв'язком між надією, життєстійкістю та настроєм. Чимало досліджень довели, що стани настрою безпосередньо впливають на фізичне здоров'я (Duggal, Sacks-Zimmerman, & Liberta, 2016). Надія і життєстійкість позитивно позначаються на настрої та життєдіяльності, наприклад, мали тісні взаємозв'язки з кращими результатами фізичного та психічного здоров'я студентів, а також поліпшенням здоров'я й

добробуту та зниженням психологічних переживань у дорослих. Крім того, Ryden (2003) та ін. встановили, що життєстійкість є захисним фактором проти депресії та впливу стресу. Дослідження, проведені на дорослих, довели, що між надією, життєстійкістю та самозадоволенням існує значущий взаємозв'язок (Eilenberg, Hoffmann, Jensen & Frostholm, 2017; Shirazi, Chari, Kahkha, & Marashi, 2018; Shirinzadeh, Mirjafary, 2006; Suyanti, Keliat & Daulima, 2018).

Такі компоненти життєстійкості, як «залученість», «контроль» і «виклик», передбачають участь особистісних ресурсів у взаємодії з параметрами екзистенційно важкої ситуації: її невизначеністю, новизною, суперечністю усталеної смислової картини світу й способу інтеграції особистості. Існують компоненти особистості, які беруть участь у формуванні особистісних ресурсів людини, необхідних для опосередкування впливу екзистенційно важких ситуацій. До особистісних ресурсів людини ми віднесли первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Вісбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Ці ресурси у вигляді первинних і вторинних здібностей виступають предикторами, які впливають на розвиток життєстійкості. За допомогою кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки компонентів життєстійкості з особистісними ресурсами людини, які наведено в таблиці 5.1.

Встановлено, що особистісні якості (актуальні здібності) відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено майже з усіма первинними актуальними здібностями, особливо з контактами, довірою, надією, вірою та любов'ю. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності.

Отже, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Із вторинних здібностей з життєстійкістю пов'язані такі, як: старанність, обов'язковість та бережливість. Тобто контроль стресової ситуації забезпечується за

рахунок пізнавальних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

Таблиця 5.1

**Взаємозв'язок життєстійкості з особистісними ресурсами людини**

Особистісні ресурси		Життєстійкість			
		Залученість	Контроль	Виклик	Життє- стійкість
Вторинні здібності	Акуратність	,07	,08	-,15	,03
	Охайність	-,03	,05	-,17*	-,03
	Пунктуальність	-,06	-,09	-,16*	-,08
	Ввічливість	-,03	-,16*	-,13	-,13
	Щирість	,14*	,09	,06	,15
	Старанність	,39**	,36*	,37	,48*
	Обов'язковість	,31**	,25*	,30	,38**
	Бережливість	,23	,29	,37**	,38*
	Послух	-,04	,01	-,26**	-,07
	Справедливість	,19*	,15	,07	,12
	Вірність	,23**	,18*	,15	,20**
Первинні здібності	Терпіння	,18*	,16	,14*	,19*
	Час	,36**	,27**	,25**	,24**
	Контакти	,46**	,51**	,31**	,58**
	Довіра	,59**	,49**	,38**	,55**
	Надія	,54**	,57**	,39**	,53**
	Сексуальність	,35**	,35**	,38**	,43**
	Любов	,52**	,45**	,45**	,59**
	Віра	,41**	,49**	,35**	,44**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01. \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

За допомогою дисперсійного аналізу ми визначили чинники, які впливають на життєстійкість (див. табл. 5.2), тобто визначили ступінь детермінованості варіації життєстійкості предикторами.



Дисперсійний аналіз<sup>a</sup>

Модель		Сума квадратів	Сер. квадратне значення	F	Значущість
1	Регресія	29260,617	4876,770	14,856	,000 <sup>b</sup>
	Залишок	39239,479	196,197		
	Всього	68500,097			

Примітка: а. Залежна змінна: життєстійкість.

б. Предиктори: (Конст) любов, контакти, надія, довіра.

Це означає, що коефіцієнт множинної кореляції між залежною і незалежними змінними статистично значущий і модель регресії може бути змістовно інтерпретована. Рівень залишкової варіації зумовлюється не тільки випадковими причинами, але й суттєвими факторами, які не були враховані під час побудови моделі дисперсійного аналізу.

За допомогою багатофакторного регресійного аналізу ми виявили залежність, тобто зв'язок, що показує, як саме предиктори впливають на життєстійкість особистості (див. табл. 5.3).

Таблиця 5.3

**Прогностична модель показника  
життєстійкості особистості<sup>b</sup>**

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Ст. помилка оцінювання	Змінні статистики		
					R-квадрат змін.	F змінна	Знч. F змін.
1	,654 <sup>a</sup>	,527	,410	14,070	,427	14,856	,000

Примітка: <sup>a</sup>. Предиктори: (Конст), любов, контакти, надія, довіра.

<sup>b</sup>. залежна змінна: життєстійкість.

Модель вважається допустимою, якщо R-квадрат перевищує 0,5. Отримане значення перевищує 0,5, тому можна сказати, що отримана модель є статистично значущою, оскільки пояснює 52 % дисперсії даних та передбачає найбільш точну життєстійкість. У таблиці 5.4 наведено отримані лінійні коефіцієнти, що пов'язують залежну змінну з прогнозуванням особистісних ресурсів (R=0,654).

Лінійні коефіцієнти для предикторів життєстійкості<sup>a</sup>

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Ст. помилка	Бета		
(Конст)	15,393	10,113	-	-,511	,513
Контакти	1,460	,579	,145	2,520	,000
Довіра	2,429	,908	,176	2,674	,000
Надія	3,719	,788	,309	4,719	,000
Любов	3,768	,874	,274	4,314	,000

Примітка: <sup>a</sup> Залежна змінна: життєстійкість.

Порівнявши B-показники, можна зробити висновок, що показник *любов* найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості. Отже, найбільший вплив на розвиток життєстійкості має передусім здатність любити. Також предикторами, які позитивно впливають на життєстійкість, є первинні й вторинні здібності: надія, довіра, контакти, обов'язковість.

У результаті нашого дослідження ми виявили, що особистісні ресурси є потужним ресурсом розвитку рівня життєстійкості особистості. Проте не всі люди готові та здатні справлятися з труднощами. Причиною цього може бути відсутність досвіду подолання життєвих труднощів або відсутність особистісних ресурсів. На нашу думку, ключовим утворенням, яке дає змогу людині пережити складні життєві ситуації, є особистісний ресурс.

Отже, згідно з отриманими результатами, предикторами життєстійкості є старанність, обов'язковість, контакти, довіра, надія, любов. Відповідно сприяння розвитку життєстійкості людей полягає в актуалізації їхніх актуальних здібностей.

Доведено, що особистісні якості відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості і пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено з якостями, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах, переживання самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Контроль стресової ситуації

забезпечується за рахунок когнітивних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

## **5.2. Комплексна програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості**

У процесі планування, розроблення й упровадження комплексної програми сприяння розвитку життєстійкості особистості ми використали широкий арсенал психолого-педагогічної літератури, що стосувалася розгляду таких питань, як загальне розроблення і побудова тренінгових занять, умови, вимоги, заборони, принципи, специфіка проведення, підходи до формування груп взаємодії залежно від вікової, статевої складової тощо, особливості групової динаміки, розвитку групи та розподіл і функціонування ролей у тренінговій групі тощо (Купреєва, 2011; Мона, & Раннала, 2009; Овсяннікова, 2008; Сердюк, 2012; Фопель, 2005; Шамич, 2019).

Враховуючи теоретичні підходи до визначення життєстійкості особистості й емпіричні результати, отримані у 3-му та 4-му розділах нашої праці, ми визначили *чинники життєстійкості*, які включають: когнітивну оцінку ситуації (аналіз та оцінка проблемної ситуації людиною та визначення чинників, які допомагають долати стресові ситуації), прогнозування стресових обставин у перспективі та їх інтерпретацію як менш загрозливих, поведінкове подолання стресових ситуацій (пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій), оптимістичний стиль перетворення стресових подій на менш стресові (передбачення варіантів майбутнього), визначення особистісних ресурсів і стилю поведінки, що сприяють зміцненню здоров'я (аналіз наявних особистісних ресурсів з метою уникнення впливу негативних чинників у стресових ситуаціях).

На основі результатів комплексного емпіричного дослідження було описано комплексну програму психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків і є розвивальною психолого-терапевтичною програмою.

Комплексна програма сприяння розвитку життєстійкості заснована на припущенні (Khoshaba, Maddi, 1999), що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом

життя. Це система переконань, яка може бути розвинена. Оскільки життєстійкість є гіпотетичним конструктом, то, відповідно, прямого впливу на неї бути не може.

Під час побудови тренінгової програми ми базувались на принципах групової роботи, сформульованих у практичній психології (Купреєва, 2011; Фопель, 2003; Шамич, 2019):

1) Принцип максимальної активності особистості. Принцип реалізується у тренінговій програмі за рахунок програвання ігрових ситуацій, виконання тренінгових методів і вправ, спостереження за поведінкою інших учасників, обговорення власних дій, емоцій, переживань, думок, настанов тощо; цей принцип дає змогу учасникам тренінгу засвоювати максимальну кількість інформації, перетворюючи її у власний досвід;

2) Принцип об'єктивізації (усвідомлення) власної поведінки. Дотримання цього принципу дає нагоду досягти одного з важливих результатів тренінгу – усвідомлення його учасниками мотивів власної поведінки, переходячи від імпульсивних дій до свідомої саморегуляції; усвідомлення власної поведінки дає людині змогу не тільки в тренінгу, а й у повсякденному житті керувати зовнішньою поведінкою та власним внутрішнім світом; універсальним засобом об'єктивізації такого усвідомлення є зворотний зв'язок у групі;

3) Принцип опори на особистісні досягнення учасників. У кожної людини є власні досягнення, які знаходяться в логіці її прогресивного розвитку та слугують їй специфічним «фільтром» у разі сприйняття нової інформації, формування навичок та самоефективності; опора на особистісні досягнення та пов'язані з цим емоційні позитивні переживання забезпечують ефективність особистісних змін, що відбуваються у тренінгу;

4) Принцип відкритості новій інформації та розширення власного поля досвіду. Дотримання цього принципу реалізується у тренінгу через усвідомлення власних потреб і смислів постійного особистісного розвитку, в процесі якого відбуваються насамперед внутрішні зміни: самопізнання, самоприйняття, саморозуміння, послаблення деструктивних захисних механізмів тощо; саме за рахунок внутрішніх змін людина стає більш відкритою до нової зовнішньої інформації, краще розуміє себе, власні почуття, переживання, установки, поведінку й одночасно розширює поле власного досвіду при взаємодії із самою собою та навколишнім світом;

5) Принцип створення максимально безпечного простору для особистісних змін. Дотримання принципу сприяє розвитку механізмів рефлексії, самоаналізу, саморозкриттю та самопрезентації особистості; досягається за рахунок прийняття тренінгових правил, формування суб'єкт-суб'єктної взаємодії під час тренінгу, надання ефективного зворотного зв'язку учасниками та ведучим тренінгової групи;

6) Принцип системності, цілісності «Я» особистості. Дотримання цього принципу для побудови та проведення особистісно орієнтованого тренінгу дає змогу досягати системних особистісних змін за рахунок досягнення змін у певній підсистемі особистості;

7) Принцип поетапності розвитку групи і наступності в самопізнанні та самовдосконаленні; кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а в змістовому плані – підгрунтям наступного (Шамич, 2019).

Комплексна програма складалась з трьох блоків.

1. *Інформаційний блок* у вигляді дискусійного клубу. Цей блок відбувався до тренінгу у вигляді лекцій, дискусій, обговорень. Подавалася важлива інформація, що стосувалася подальшої роботи та обговорювалися питання, які освітлювали зазначену тему. Інформація для інформаційного блоку подана у додатку В.

2. *Особистісно орієнтований тренінг*. Він спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвиток особистісних ресурсів життєстійкості особистості.

У тренінгу ми орієнтувалися на такі норми взаємодії в групі (Емельянова, 2015; Купреєва, 2011; Матійків, 2012):

1) Використовувати персоніфіковані висловлювання «Я думаю, відчуваю...», що дає учасникам змогу краще усвідомлювати власне Я, відповідати за свої думки, переживання, цінності, переконання, поведінку, відмовитися від безособових тверджень, тим самим поліпшує розуміння й повагу до міркувань і думок інших, навіть якщо вони не збігаються із власними;

2) Надавати конструктивний зворотний зв'язок і підтримку – це означає, що кожний учасник має право безпосередньо відреагувати на подію, поділитися власними думками й переживаннями. Зворотний зв'язок у тренінгу має характер розвивального й підтримувального, за умов дотримання умов

його надання, а саме: надання зворотного зв'язку щодо поведінки, а не властивостей особистості учасника; щодо актуальних подій, а не тих, що відбувалися в минулому;

3) Структурувати й цінувати час. Дотримання регламенту часу, відведеного на виконання вправ, завдань у тренінгу дає змогу учасникам зосереджувати свою увагу, аргументовано висловлювати думки, а отже допомагає досягти бажаного результату;

4) Взаємодія в ситуації «тут і тепер» означає усвідомлювати те, що відбувається під час тренінгу – власні почуття, переживання, думки, поведінку. Бути в ситуації «тут і тепер» означає бути якісно присутнім – уважно слухати, не перебивати інших, намагатися їх зрозуміти, тим самим розширювати власний досвід;

5) Конфіденційність – нерозголошення особистої інформації поза межами тренінгу, що сприяє виникненню довіри та створенню безпеки в групі, саморозкриттю учасників, груповій згуртованості, посилює відповідальність учасників за власні дії.

### *Мета і завдання особистісно орієнтованого тренінгу*

Ми визначили дві основні мети тренінгу: 1) знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів та 2) сприяння розвитку життєстійкості особистості за допомогою особистісних ресурсів і здібностей засобами позитивної психотерапії.

Тобто тренінг спрямований на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня життєстійкості.

#### *Завдання тренінгу:*

- виявити актуальні здібності, що розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- розвинути вміння діяти адекватно й ефектно при різних життєвих ситуаціях;
- тренування усвідомлення й вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- ознайомити зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку рівня життєстійкості.

## *Принципи, що лежать в основі тренінгу*

В основі програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості лежить *позитивний підхід*, що включає два принципи: позитивної психології та позитивної психотерапії.

1) Принцип позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї). Позитивна психологія виявляє позитивні риси характеру особистості, досліджує позитивні явища в суспільстві, як-от демократія, сім'я та ін., що розвивають гарні людські якості.

2) Принцип позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичний підхід) та оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція людини), з урахуванням усіх дійсних її складових.

3. *Рефлексія результатів навчання*. Цей блок спрямований на закріплення вмінь самоаналізу та включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності.

Позитивні умови для розвитку життєстійкості особистості в комплексній програмі забезпечуються шляхом погодження та дотримання учасниками норм та правил взаємодії під час тренінгу. У побудові комплексної програми ми орієнтувалися на принципи позитивної психотерапії (Peseschkian, 2000). *Принцип надії* сфокусований на людських ресурсах. Він допомагає відчути ресурси, взяти на себе відповідальність за все те, що відбувається в особистому житті. *Принцип балансу* розглядає життя і розвиток людини в чотирьох сферах: тіло, контакти (відносини), досягнення та фантазії, мрії, ідеали. Суть цього принципу у прагненні до відновлення їхньої природної гармонії. Брак уваги або розвитку однієї зі сфер людського буття додає дисгармонії, створює певний дефіцит, що проявляється в житті незадоволенням, розпачем, байдужістю або хворобою. *Принцип допомоги і самопомоги*, який людина спочатку проходить разом із психотерапевтом, а потім сама застосовує його для себе або ж допомагає своєму оточенню: членам родини, друзям, колегам. Перевагами методу є доступність для всіх соціальних і вікових груп, зрозумілість мови, системний підхід і короткостроковість.

## *Організаційна підготовка до проведення тренінгу*

Підготовка до проведення тренінгу включає вибір і підготовку приміщення, в якому учасники мають змогу як перебувати в тренінговому колі, так і вільно переміщатися приміщенням, працювати у підгрупах, парах, трійках тощо.

*Технічні засоби:* фліпчарт, комп'ютер, екран, проектор для демонстрації матеріалу інформаційних блоків, ватман, олівці та роздатковий матеріал, необхідний для виконання конкретних ігрових методів.

*Склад групи.* Під час комплектування тренінгової групи ми виокремили два основних принципи добору учасників (Максименко, Прокоф'єва, Царькова, & Кочкурова, 2015): принцип добровільності участі в групі (якщо людина прийшла в групу – це її самостійний вибір, вона знає, навіщо їй це потрібно); принцип інформованої участі (учасник має право заздалегідь знати все, що з ним може об'єктивно трапитися, а також щодо тих процедур, які будуть відбуватися під час тренінгу). Тренер про причини залучення або незалучення кандидата до групи не зобов'язаний звітувати нікому, окрім своєї совісті. На тренері лежить уся повнота відповідальності за наслідки його рішення про включення кандидата до групи. Керівник має обирати учасників з урахуванням нейтрального ставлення до них. Виправдовує себе практика поєднання в одній групі людей різної статі, віку, освіти, ступеня знайомства.

Проведення тренінгу забезпечує участь усіх членів групи, можливість проведення тренінгових модулів у робочий час, що підтримує рівень психологічної напруги, необхідний для досягнення ефективних результатів. Кількісний склад тренінгової групи – 12 осіб. Це оптимальна кількість учасників, щоб забезпечити ефективну групову взаємодію, групову динаміку і щоб кожний учасник мав змогу особистісно проявитися й відчути себе невід'ємною частиною цілої групи.

Відповідно до отриманих емпіричних даних у вибірці студентів спостерігаємо незначне зниження показника життєстійкості. Студенти-бакалаври та студенти-магістри мають найнижчі показники життєстійкості серед різних категорій вибірки. Це можна пояснити тим, що процес навчання в університеті, крім отримання нових знань, також включає в себе



пошук власного погляду на світ, становлення певних моральних і етичних норм, незалежності, як особистісної, так і фінансової. Також у кожного студента по-різному проходить адаптаційний етап до навчання у виші. Тому було вирішено обрати до тренінгової програми саме цю категорію досліджуваних з метою підвищення рівня їх життєстійкості.

Тренінг проводили зі студентами-бакалаврами денної форми навчання кафедри психології Інституту соціальних технологій Університету «Україна», за статтю не розподіляли.

У структурі тренінгу було виділено три етапи. Перший етап – усвідомлення актуальних здатностей, які сприяють розвитку життєстійкості особистості у стресових ситуаціях. Він містить вправи, орієнтовані на те, щоб сфокусувати увагу учасників тренінгу на власній особистості, на своїх переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на своїх уявленнях про самого себе. Рівень усвідомлення суттєво підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації точок зору, позицій, способів і прийомів сприйняття і поведінки, обговорюваних у тренінгових групах. Другий етап – ознайомлення з особистісними особливостями, які є ресурсом життєстійкості. Особливе значення надається системі прийомів самодетермінації. На цьому етапі у процесі тренінгових вправ учасники мають відчути свою незалежність і здатність змінити принципи побудови власного життя. Третій етап – перевірка стійкості новоутворень, їх здатності до самодетермінізму. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів керування своєю життєдіяльністю, відпрацюванню вмінь самоаналізу, а також способів вивільнення своїх можливостей. Цей етап включає стадію апробації та закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності. У процесі занять відбувається усвідомлення кожним учасником індивідуально ефективних способів керування, тобто планування, реалізація, коригування власною життєдіяльністю.

Кожне заняття розпочинається з метафоричного опису проблеми, далі визначається проблемна зона і починається навчання новим формам поведінки. Закріпленню матеріалу сприяє домашнє завдання, обговорення якого дає змогу здійснити плавний перехід між окремими заняттями тренінгу.

*Тривалість тренінгу.* Тренінг тривав 10 тижнів (2,5 місяця), протягом яких було проведено 5 занять по 6 годин (3 пари) кожне із розрахунку один раз на два тижні.

Ще до початку роботи ми отримати згоду від усіх учасників групи на використання відеокамери. Застосування відеозапису під час тренінгових занять у поєднанні з навчанням спеціальним прийомом самоспостереження й самоаналізу дає унікальний досвід погляду на себе «на віддалі». Для більшості учасників такий досвід виявиться першим і має надзвичайно важливий ефект. У процесі тренінгових занять із використанням відеотехніки відбувається не тільки корекція уявлень про своє «фізичне Я», але й змінюються уявлення про «соціальне Я» учасників, індивідуальні особливості поведінки, про характер реагування на певні, особливо нестандартні, ситуації, що в підсумку ведуть до підвищення рівня життєстійкості.

Ефективність тренінгу підвищувалася за рахунок постійного ведення психологічного щоденника (регулярно виконуваного домашнього завдання), що робило навчання безперервним, спрямованим на розвиток рефлексії. Програма ґрунтувалася на принципі поетапності: кожний наступний етап логічно впливав із попереднього. Основні вправи кожного заняття будувалися на ситуаціях, які б у звичайному житті (поза тренінгом) мали б ефект самопомоги. Заключна вправа навчала ефективним способом саморегуляції та рефлексії. Тренер постійно контролював стан учасників, використовуючи як вербальні звіти, так і проєктивні техніки, рефлексію, «шерінг», при цьому мав змогу простежити динаміку, порівнюючи стан учасників тренінгу на початку і наприкінці кожного заняття. Такий контроль давав змогу вчасно організувати підтримку учасників тренінгу. Основна увага в процесі роботи концентрувалася на формуванні здатності до самодетермінізму, виробленні вектора, спрямованого на активну життєву позицію та підвищення рівня життєстійкості. Важлива роль у досягненні мети покладалась на використання технік методу позитивної психотерапії. Як ключові методи впливу виступили метафори, казки, притчі, групова дискусія, релаксаційні вправи, рольові ігри, диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО).

Отже, позитивна психотерапія ґрунтується на:

- позитивному підході людини до захворювання;
- змістовій оцінці конфлікту;

– п'ятиетапній терапії, в основі якої – самодопомога.

Позитивна інтерпретація симптомів нерідко протиставляється загальноприйнятій, традиційній їх інтерпретації. З точки зору позитивної психотерапії в кожному симптомі можна знайти не тільки поганий (негативний), але й хороший (позитивний) момент. Основною метою позитивної психотерапії є зміна точки зору людини на свою хворобу і, як наслідок, – нові можливості в пошуках резервів у боротьбі з недугою. Можна сказати, що позитивна психотерапія прагне допомогти пацієнту або клієнту в кожному мінусі побачити свій плюс. Наприклад, біль розглядається як корисний сигнал про неблагополуччя якогось органа, що дає змогу вжити своєчасних заходів щодо його лікування. Такий підхід, безумовно, позитивно впливає на хворого, особливо якщо він схильний до іпохондрії (перебільшення небезпеки захворювання) (Романин, 1999).

Модель позитивної психотерапії не намагається первинно пояснити виникнення певних конфліктів, а прагне зрозуміти людину в її життєвій ситуації, в якій у неї з'являються порушення чи захворювання. Людині дано ресурси й здібності, за допомогою яких вона може долати труднощі й вирішувати свої проблеми. Позитивна психотерапія дає змогу відновити доступ до ресурсів.

Як уже було зазначено, позитивна психотерапія ґрунтується на трьох принципах, які відповідають трьом етапам роботи з групою. Вони можуть реалізовуватися як послідовно, так і одночасно (Карвасарський, 2006; Романин, 1999).

1. Позитивна інтерпретація проблеми учасника тренінгу (наприклад, нервова анорексія – прояв здатності терпіти обмеження, співпереживати всім людям світу, які голодують, і т.ін.);

2. Транскультурний підхід – розширення уявлень учасника тренінгу про проблему за допомогою знайомства з іншим (часто – прямо протилежним) реагуванням і ставленням до суті його проблеми в інших культурах (наприклад, відмінності у ставленні до їжі й голодування у східних і західних культурах);

3. Притчі та казки із психотерапевтичним радикалом або розмовна раціональна терапія. На етапі роботи з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. До тілесної сфери належать їжа, сон, секс, тілесні контакти, турбота про зовнішність,

фізичні вправи, переживання болю й тілесного комфорту-дискомфорту. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби й допитливості, професійні досягнення; до соціально-комунікативної – спілкування людини; до духовної – світоглядні й релігійні переживання, фантазії про майбутнє, надособистісні переживання і вчинки (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

В ідеальній, гармонійній моделі на кожную сферу виділяється 25 % життєвої енергії. Реальний же розподіл енергії виявляється за допомогою неформалізованого тесту; дисбаланс відзначається при його спільному обговоренні й розподілі 10 значущих подій за останніх 4 роки життя за чотирма сферами життєдіяльності. Дисбаланс у тілесній сфері створює ризик соматичних і психосоматичних захворювань, у ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності й депресії, а в духовній – відчуття тривоги й психотичних порушень (Карвасарский, 2006).

При виявленні дисбалансу (менше 10 % або більше 50 %) у будь-якій сфері з учасником тренінгу спочатку розглядають можливості гармонізації, перерозподіл інших трьох сфер і лише на останньому етапі цілеспрямовано обговорюють заходи для збалансування найбільш проблемної сфери, якщо це необхідно. Досягається це за допомогою директивних, конкретних і простих вказівок щодо зміни стилю життя учасника, а також за допомогою методики планування майбутнього з урахуванням усіх чотирьох сфер життєдіяльності. На етапі гармонізації виявляються й опрацьовуються актуальний і базальний конфлікти учасників тренінгу. Актуальний конфлікт складається під впливом зовнішніх подій (наприклад, зміна місця роботи, смерть близьких і т.ін.), мікротравм у значущих міжособових відносинах при недостатній здатності до подолання цих проблем. Виділяють первинні (любов, надія, довіра) і вторинні (ввічливість, чесність, слухняність, ощадливість, пунктуальність і т.д.) здатності. Типовим базальним конфліктом є конфлікт між чесністю і ввічливістю. Яскраво виражена ввічливість сприяє соціально обумовленій поведінці агресії, парасимпатикотонії і тривозі; а домінування чесності веде до симпатикотонії та агресії. Ці пускові механізми викликають функціональні розлади, а за наявності зон найменшого опору – і соматичні або психічні порушення.

Реалізація принципу консультування передбачає аутопсихотерапію. Такий підхід відповідає принципам психологічного консультування. На практиці вже з першого заняття використовують структуроване інтерв'ю і опитувальники (диференціальний аналітичний і вісбаденський), при заповненні яких учасник тренінгу сам може прийти до осмислення різних аспектів своїх проблем. Широко практикують домашні завдання, про виконання яких учасники тренінгу звітують на наступному занятті (Карвасарский, 2006).

### *Структура тренінгової програми*

Комплексна програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості складається з п'яти занять по шість годин:

1-ше заняття. Вступ до позитивної психотерапії. Самопізнання на основі моделей позитивної психотерапії.

2-ге заняття. Актуальні здібності: первинні й вторинні.

3-тє заняття. П'ятикрокова модель самодопомоги: стадія дистанціювання. Стадія інвентаризації. Ситуативне схвалення. Вербалізація. Розширення цілей.

4-тє заняття. Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії.

5-тє заняття. Зв'язність життєвого шляху.

Для подолання міжособистіних конфліктів позитивна психотерапія пропонує п'ятиступеневу модель (Кириллов, 2019):

1) дистанціювання (спостереження) – відмова від критики, від стереотипних оцінок;

2) інвентаризація (опис) – оцінка здібностей партнера, як негативних, так і позитивних, характерних для самого клієнта або які є бажаними для нього;

3) ситуативне підбадьорення – підкріплення хорошої і правильної, з погляду клієнта, поведінки партнера;

4) вербалізація – вибір відповідної ситуації і стратегії обговорення проблеми з партнером;

5) розширення життєвих цілей – вибір нових цілей і сфер взаємодії з партнером з урахуванням його позитивних якостей і без перенесення негативного досвіду.

*Дистанціювання.* На цьому етапі тренер допомагає учаснику тренінгу відійти вбік від тієї проблеми, яка заважає побачити реальний навколишній світ. Уточнюючи симптоматику, тренер позитивно інтерпретує наявні розлади у учасника. Багатим арсеналом для мобілізації ресурсів учасників тренінгу є притчі й народна мудрість, які пропонуються в ролі контрконцепцій (Пезешкиан, 2009). Притчі використовуються у позитивній психотерапії не довільно, а цілеспрямовано в межах п'ятиетапної терапії. Лише дистанціювавшись від проблеми, тобто поглянувши на неї ніби збоку, учасник тренінгу зможе побачити її реальне (не таке вирішальне, як йому здавалося) значення.

Після дистанціювання розпочинається наступна стадія – *інвентаризація* (Малкіна-Пых, 2005: 289–290; Романин, 1999). На цій стадії відбувається розвиток здатностей слухати і сприймати. Учасники тренінгу намагаються визначити ступінь вираженості цього конфлікту в кожній із чотирьох вищезазначених сфер (тіло, діяльність, контакти і фантазії) або принаймі в найголовніших із них. Вони творчо співпрацюють, з'ясовують, як цей конфлікт вплинув на них (фізичний, психічний стан, професійні справи та ін.), на сім'ю (або окремих її членів), на побутові, ділові стосунки з іншими людьми, на соціальний статус тощо. Водночас спільно й максимально відверто аналізується, як і наскільки на цей конфлікт могли вплинути стосунки батьків, інші люди й події, власні індивідуально-психологічні особливості учасників тренінгу. Після ретельного опрацювання зазначеного рівня позитивної психотерапії можна переходити до її наступного етапу (Романин, 1999). У цій сесії ставлять запитання: «Що трапалося з вами, вашою сім'єю і вашим оточенням за останні п'ять років (у чотирьох формах переробки конфліктів)?», «Як пропрацьовувалися проблеми?» При цьому аналізується час, терміни виникнення симптомів і особливості їх прогресування (Малкіна-Пых, 2005: 293). Як результат роботи – розуміння й розвиток актуальних здібностей.

*Ситуативне схвалення.* На цьому рівні акцент роблять на позитивних якостях і моделях поведінки учасників тренінгу. При цьому помилки й негативні якості не ігнорують, проте вони відступають на задній план, оголюючи те краще, на що можна спертися в подоланні негативних явищ психологічних станів і поведінкових моделей. Ситуативне схвалення можна розуміти й

ширше – як прагнення уникати різних негативних оцінок і думок навіть щодо сторонніх людей, оскільки будь-які негативні вислови й навіть думки та відчуття посилюють патогенну конфліктну ситуацію (Романин, 1999). На цьому етапі використовують запитання: «Які позитивні аспекти мали ці події для вас і вашого оточення?», «Як ви долали попередні події проблеми?» Акцентуючи на тих моментах, які переживаються як позитивні, учасникам тренінгу стає набагато легше сприймати ті моменти, які є неприємними й негативними. Якщо цікавитися тим, що об'єднає сім'ю, а не конфліктами й проблемами сім'ї, то це сприяє відновленню позитивних стосунків, навіть якщо вони вже давно відійшли у минуле. Цей і є основним принципом ситуативного схвалення позитивної психотерапії (Малкина-Пых, 2005: 29). Як результат роботи – вміння розуміти й оцінювати життєві ситуації та конфлікти.

*Вербалізація.* Лише освоївши три перші рівні (дистанціювання від конфлікту, інвентаризацію і ситуативне схвалення), можна переходити до четвертого етапу позитивної психотерапії – вербалізації. На цьому етапі відпрацьовуються навички якомога точніше словесно описувати стан свого конфлікту, відкритіше та вільніше його обговорювати. Для цього дуже важливо створити атмосферу доброзичливої довіри й повної конфіденційності. Учасники тренінгу мають бути переконані не лише в тому, що будь-які їхні одкровення не стануть відомі, але й у тому, що їх ніхто не осудить. При цьому тренер допомагає краще оцінити ситуацію. На цьому етапі дотримуються широко вживаного в багатьох психотерапевтичних напрямках принципу «тут і тепер», тобто тренер ненав'язливо спрямовує учасників тренінгу до обговорення певної ситуації й теперішнього відчуття, повертаючи їхні думки від минулого і від роздумів про майбутні наслідки її розвитку (Романин, 1999). Як результат роботи – вміння цілеспрямовано звертатися до непережитих подій і конфліктів. На цьому етапі використовують запитання: «Які проблеми ще відкриті для вас?», «Які дві-три проблеми мають бути вирішені в найближчі місяць-півтора?», «Щодо кого та як часто виникають конфлікти в цій сфері?», «Як і коли вона з'явилася?», «Яких актуальних здібностей вони стосуються (як вони стосуються бережливості, справедливості) і т. ін.»? Тобто конкретизуються ті конфлікти, які досі залишилися невисловленими чи неусвідомленими. По змозі

разом із усіма учасниками конфлікту відпрацьовуються стратегії поведінки. Тобто починається безпосереднє обговорення, яке допомагає вирішувати конфлікти, замість того щоб просто пасивно їх терпіти. Щоб побудувати довірливі стосунки з іншими, клієнт вчиться підсилювати окремі позитивні якості свого партнера й брати до уваги пов'язані з ними свої критично виражені якості (Малкина-Пых, 2005: 297).

*Розширення життєвих цілей.* Після того як учасники тренінгу дистанціювалися від конфлікту, пропрацювали його, спромоглися побачити все, що можливо, в позитивному сенсі, навчилися спокійно обговорювати свої конфлікти, переходять до завершального рівня позитивної психотерапії – розширення життєвих цілей. Тобто потрібно розширити сфери дії на конфліктну ситуацію і вирішувати її не через одну із вищезазначених сфер (тіло, діяльність, контакти і фантазії), а оптимально задіювати кожен з них. Як результат роботи – вкладати енергію не лише у проблеми, але й у життєві сфери (Малкина-Пых, 2005: 299).

Для вербалізації проблеми рекомендовано низку конструктивних правил (Карвасарский, 2006):

1) запропонуйте партнеру обговорення конфліктної ситуації у слухний для нього час і за відсутності сторонніх;

2) починайте бесіду зі спогадів про достоїнства партнера і позитивних аспектів його поведінки;

3) перейшовши до проблеми, не підвищуйте голос, говоріть від першої особи;

4) уникайте зсуву обговорення самої проблеми на особистісні особливості партнера;

5) пам'ятайте, що розбіжності, які проявляються в думках і поглядах, – це показник довіри й щирості;

6) прагніть обмежити тривалість обговорення однією годиною;

7) нагадуйте собі та партнеру, що конструктивне вирішення проблеми – виграш для вас обох;

8) при інтенсивних, але невдалих спробах прийти до відвертого діалогу з партнером зверніться по допомогу до психолога або психотерапевта як до посередника (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

Під час аналізу конкретної ситуації насамперед розглядають реальну або потенційну (можливу) дію цього конфлікту на



індивідуума: фізичний стан (включаючи здоров'я); професійні успіхи або невдачі (статус); майбутнє індивідуума (його плани).

Під час розгляду реакції на конфлікт виявляють стереотипи індивідуальної поведінки залежно від сформованої системи відносин: ставлення до Я (до самого себе); ставлення до Ти (сприйнятий з дитинства тип відносин у батьківській сім'ї); ставлення до Ми і до пра-Ми. Ці відносини можуть збігатися, а можуть і різнитися, відображаючи ставлення в батьківській сім'ї (Ми) до навколишніх людей і суспільства, а також безпосереднє ставлення індивідуума до суспільних, релігійних, ідеологічних норм і цінностей (пра-Ми) (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

Відхилення у ставленні до Я визначаються нестачею виховання в дитячому віці, що виражається у крайнощах або недоліку уваги до дитини (гіпоопіка), або в надмірній дбайливості, яка зв'язує «руки і ноги» (гіперопіка). У першому випадку (при гіпоопіці) в дитини зазвичай формується занижене ставлення до себе, відчуття власної незначущості й непотрібності. При надмірній дріб'язковій опіці (гіперопіці) в дитини часто формується егоїзм, не підкріплений самостійністю. При зіткненні із реальним життям така особистість не знає, що робити, й не збирається нічого робити, очікує на допомогу. У разі невдач у людини формується образа на суспільство й соціальна дезадаптація (Романин, 1999).

Ставлення до Ти ґрунтується на тому, що людина з раннього дитинства вбирає в себе атмосферу домашніх сімейних відносин, і коли дорослішає – переносить ці відносини у власну сім'ю (до дружини, чоловіка, дітей, батьків). Це може сприяти формуванню міцної сім'ї або ж, навпаки, призвести до небажання створювати власну сім'ю.

Ставлення до Ми складається за схемою ставлення старших членів сім'ї до суспільства та інших людей. Якщо дитина бачить розбіжності у словах і справах, то вона теж приймає моделі лицемірства, вважаючи, що можна говорити одне, а робити інше (Романин, 1999).

Ставлення до пра-Ми відображає ставлення до суспільної моралі та ідеології. Залежно від інших відносин ставлення до пра-Ми може бути щирим, лицемірним або таким, що ігнорується. Зрозуміло, що всі вищеперелічені типи відносин мають умовний розподіл і багато в чому впливають один на одного (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

*Загальна характеристика змістових занять особистісно  
орієнтованого тренінгу*

*1-ше заняття (6 год.). Вступ до позитивної психотерапії.  
Самопізнання на основі моделі ППТ.*

*Мета:* ознайомлення з методом позитивної психотерапії, усвідомлення своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.

*Завдання:*

1. Актуалізація потреби учасників до самоаналізу, самопрезентації, самопізнання на основі моделі позитивної психотерапії.
2. Розвиток навичок ефективного самоаналізу, рефлексії, самопрезентації та самопізнання.
3. Розвиток здатності до самореалізації за допомогою моделі балансу.
4. Діагностування енергії свого життя за моделлю балансу.

*Структура заняття «Вступ до позитивної психотерапії.  
Самопізнання на основі моделі ППТ»*

Вид активності	Зміст діяльності	Тривалість
Вступ	Знайомство тренера з групою, ознайомлення з метою тренінгу, правилами, очікуваними результатами.	30 хв.
Знайомство учасників	Відбувається знайомство учасників і встановлення правил та відносин під час тренінгу. Оскільки передбачається, що студенти бакалаврату знайомі в рамках денної форми навчання, тому лише уточнюється, як учасники хочуть, щоб до них зверталися (використовуючи невелику самопрезентацію).	20 хв.
Визначення мотивації учасників до роботи в тренінгу	Тренер актуалізує рефлексію учасників власної мотивації щодо роботи в тренінгу, які озвучують її усно (чи записують у щоденнику).	15 хв.

<p>Вправа «Само-презентація» (Євтихов, 2007)</p>	<p>Мета: створення робочої атмосфери у групі, налагодження взаємин. <i>Рекомендації:</i> Вправа виконується в колі. Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомити іншим членам групи таку інформацію про себе: ім'я, дві найкращі риси свого характеру. А також розповісти цікавий епізод зі свого життя. Ведучий та інші члени групи можуть ставити учаснику, який презентує себе, додаткові запитання. Приклад постановки запитання краще навести ведучому. Ставлячи відкриті запитання, ведучий демонструє учаснику, який презентує себе, зацікавленість в отриманні бажаної інформації та допомагає йому більш повно розкритися</p>	<p>40 хв.</p>
<p>Вправа «Само-оцінка»</p>	<p>Учасники по змозі сідають у коло. Після невеликої паузи кожен має розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості.</p> <p>Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.</p> <p><i>Рекомендації.</i> Ведучий і всі учасники групи мають стежити за цим і припиняти кожну спробу самокритики.</p>	<p>40 хв.</p>

Вправа «Успіх»	<p>Мета – представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.</p> <p>Тренер просить учасників стати у пари. Протягом 5 хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера. Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати її цінність для тренінгу або отриманого завдання. Тренер пояснює учасникам, що мета вправи - успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для групи є ця людина.</p>	30 хв.
Вправа «Все одно ти молодець, тому що...» (Горбатова)	<p>Мета - формування позитивного самоствалення. <i>Рекомендації.</i></p> <p>Учасники розподіляються на пари. Один партнер розповідає іншому про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або зазначає про будь-який свій недолік тощо. Його співрозмовник уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...».</p>	20 хв.
Обговорення притчи	<p>Мета – ознайомлення групи з методом позитивної психотерапії. Дається визначення психодинамічної психотерапії, значення її на практиці. Тренер зачитує притчу про двох вовків (Кириллов, 2019: 46), учасникам потрібно проаналізувати смисл притчі та записати свої відчуття.</p>	50 хв.

	Обговорення після вправи, яке спрямоване на рефлексію власних думок.	
Вправа (Кириллов, 2019: 64)	Мета – розвиток здатності до самореалізації за допомогою моделі балансу. Оцінюють та відмічають на графіку, як учасники розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох сфер свого життя? Сума витрат на різні види діяльності має становити 100 %. Заповнюється рисунок, поданий до цієї вправи (Кириллов, 2019: 64). Тренер сприяє обговоренню учасниками власних думок щодо розподілу енергії свого життя.	20 хв.
Вправа (Робота в парах) (Кириллов, 2019: 67)	Мета – розвиток здатності до самопізнання за допомогою моделі балансу. Учасник 1 розповідає протягом 5 хвилин про свої канікули (навчальний день, вихідний й т. ін.). Учасник 2 уважно слухає та розподіляє інформацію за чотирма сферами моделі балансу. Протягом хвилини учасник 2 дає зворотній зв'язок учаснику 1 про те, як він бачить модель балансу учасника 1 в описаній ситуації. Учасник 1 протягом хвилини розповідає про свої відчуття й думки у відповідь на міркування учасника 2.	Робота в парах – по 10 хв. на кожного. Обговорення – 15 хв.

	Обговорення серед учасників 2-3 хвилини. Потім учасники міняються місцями. <i>Обговорення після вправи.</i> Тренер пропонує учасникам висловитися й поділитися власними думками та запитує про співвідношення сфер моделі балансу. Спрямовує учасників на усвідомлення осмисленості дій і вчинків, які базуються на цінностях, ідеях, смислах.	
Вправа «Пошук позитивного» (Емельянова, 2015: 249)	Мета – розвиток позитивного мислення за допомогою активізації базової позитивної життєвої позиції, позитивного самоприйняття, контролювати свої рішення.	30 хв.
Підведення підсумків тренінгового дня	Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренер запитує кожного учасника, що було нового у його саморозкритті.	20 хв.
Домашнє завдання	Спробуйте протягом тижня вести щоденник. Упродовж двох тижнів щовечора опишіть свою діяльність, емоційний і фізичний стан, визначайте їх причини й мотиви за моделлю балансу та відмічайте на моделі (рис. подано).	10 хв.

	<p>режим сна, питание, секс, спорт, отношение к своему телу, ощущения, самочувствие, внешность, гигиена, здоровье</p> <p><b>ТЕЛО</b></p> <p>25%</p> <p><b>СМЫСЛЫ</b> планы на будущее цели, ценности смыслы жизни фантазии мечты вера</p> <p>25%</p> <p>25%</p> <p><b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> работа и обучение достижения финансы карьера</p> <p><b>КОНТАКТЫ</b> общение родственники семья, друзья близкие эмоциональные отношения</p> <p>25%</p>	
	Всього	360 хв.

*Заняття 2 (6 год.). Конфлікти як здатність захищати свої потреби та розвнати життєстійкість. Баланс потреби та здібностей.*

*Мета:* ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої отреби.

*Завдання:*

1. Визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин.
2. Закладання основи свого психодинамічного мислення.
3. Діагностування й усвідомлення базових актуальних здібностей та відносин.
4. Навчитись підтримувати свій життєвий баланс.
5. Сприяти розвитку життєстійкості через актуалізацію актуальних здібностей.

Структура заняття «Конфлікти як здатність захищати свої потреби та розв'язати життєстійкість. Баланс потреб та здібностей».

Вид активності	Зміст діяльності	Тривалість
Вправа «тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?	20 хв.
Вправа-розминка «Не хочу хвалитися, але...» (на основі вправи Ромек, 2003)	Мета – формування навичок рефлексії власних досягнень. Учасники продовжують запропоновану фразу, презентуючи свої досягнення. <i>Питання для обговорення.</i> Учасники відповідають по черзі. Що відчували, коли продовжували фразу? Чому похвалилися саме цим досягненням? Хто з учасників запам'ятався своїм досягненням?	30 хв.
Групова робота Вправа «Притча»	Мета – аналіз здібностей, пошук конструктивних шляхів втрішення проблем, розвиток ослаблених здібностей. Тренер зачитує притчу «Сміливість не завжди доречна» (або демонструє на екрані для самостійного прочитання) (див. Кириллов, 2019: 115). <i>Питання для групового обговорення.</i> Які здібності вказуються у притчі? Яка їх позитивна інтерпретація?	20 хв.
Групова робота	Мета – діагностика базових актуальних здібностей та підтримання свого життєвого балансу.	60 хв.



	<p>Тренер пояснює, що в ППТ існують такі поняття, як макроподії - значні події в житті (хвороба, одруження, втрата близьких, зміна роботи та ін.), які можуть бути як позитивними так і негативними, та мікроподії - дрібні життєві неприємності, які відбуваються відносно часто (несумлінність колег, конфлікти, невдачі, різні перешкоди). Як макро-, так і мікроподії впливають на психіку особистості, змінюють її, загартовують чи ослаблюють. Травматичність таких подій здебільшого заснована на їх тривалості й повторюваності.</p> <p><i>Завдання:</i> визначити свої базові актуальні здібності, які проявляються у різних життєвих подіях.</p>	
Робота в парах	<p>Мета – аналіз мікро- та макроподії свого життя та їх впливу на людину. Тренер пропонує записати кожному всі макроподії (за певний період життя, який вважаємо за потрібне в конкретній ситуації). Далі робота відбувається в парах. Переглядаємо цей список, визначаємо й розподіляємо у дві колонки, які події мали позитивне, а які - негативне значення тоді, коли сталися, і тепер.</p>	10 хв. – інд. роб., по 15 хв. – робот а у парах (40 хв.)
Робота в парах	<p>Мета – охарактеризувати найважливіші властивості у становленні свого характеру, у змісті та мотивах поведінки та у міжособистісній взаємодії.</p>	

	<p>Тренер пропонує проаналізувати свої відчуття, згадати, як почувалися, коли та чи інша подія відбувалася.</p> <p><i>Питання для обговорення.</i> За допомогою чого я зміг подолати негативні події у своєму житті? Які висновки я зробив після таких подій? Як я нині ставлюся до минулих подій? Які почуття виникають, коли дивлюсь у майбутнє?</p>	По 15 хв. на кожного учасника (загалом – 30 хв.)
Індивідуальна робота	<p>Мета – продіагностувати та визначити рівень розвитку своїх актуальних здібностей.</p> <p>Тренер пропонує за допомогою ДАО (диференційно аналітичний опитувальник) (див. Кириллов, 2019: 302-316; Serdiuk, Otenko, 2021) пройти тестування, заповнюючи бланк результатів. Після закінчення відбувається підрахунок балів.</p>	45 хв.
Робота в парах	<p>Мета – аналіз своїх актуальних здібностей та бачення їх у різних життєвих ситуаціях. Тренер пропонує об'єднатися у групи з двох осіб і проаналізувати кожному по черзі свої актуальні здібності та силу їх прояву.</p> <p><i>Питання для обговорення.</i> Яка актуальна здібність переважає? Вона належить до вторинних чи первинних здібностей? У яких ситуаціях проявляється?</p>	По 15 хв. на кожного (загалом – 30 хв.)
Індивідуальна робота, робота в парах	<p>Мета – визначити вплив актуальних здібностей на кожен сферу балансної моделі.</p> <p>Тренер пропонує намалювати в зошитах учасників модель балансу (ромб)</p>	

Продовження таблиці

	<p>та розподілити по сферах здатності, найбільш значущі для учасників за результатами тесту. <i>Питання для обговорення у парах.</i> Чи можете прийняти результати тесту (чи погоджуєтеся з результатами тесту?) Яка сфера найбільш значуща?</p>	<p>Інд. роб. – 10 хв. У парах – 30 хв. (заг. – 40 хв.)</p>										
<p>Підведення підсумків тренінгового дня.</p>	<p>Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу). Тренер запитує кожного учасника, що було нового в його саморозкритті, які здатності є актуальними.</p>	<p>35 хв.</p>										
<p>Домашнє завдання Вправа (Кириллов, 2019)</p>	<p>Мета – навчитися виявляти небажані реакції та конфлікти й знаходити ресурси на їх вирішення чи подолання. Перелічіть п'ять своїх небажаних реакцій, слабкостей чи симптомів і дайте кожному із них позитивне трактування.</p> <table border="1" data-bbox="306 997 849 1244"> <thead> <tr> <th data-bbox="306 997 576 1098">Небажана реакція, слабкість, симптом</th> <th data-bbox="576 997 849 1098">Позитивне трактування</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="306 1098 576 1134">2</td> <td data-bbox="576 1098 849 1134"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="306 1134 576 1171">3</td> <td data-bbox="576 1134 849 1171"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="306 1171 576 1208">4</td> <td data-bbox="576 1171 849 1208"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="306 1208 576 1244">5</td> <td data-bbox="576 1208 849 1244"></td> </tr> </tbody> </table>	Небажана реакція, слабкість, симптом	Позитивне трактування	2		3		4		5		<p>10 хв.</p>
Небажана реакція, слабкість, симптом	Позитивне трактування											
2												
3												
4												
5												
	<p>Всього</p>	<p>360 хв.</p>										

### Заняття 3. (6 год.). П'ятикрокова модель самодопомоги.

*Мета:* аналізувати основні стадії процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії.

*Завдання:*

1. Навчитися застосовувати п'ятикрокову модель самодопомоги як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості.
2. Набути навички самодопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».
3. Сприти розвитку життєстійкості особистості через формування навичок ефективного використання п'ятикрокової моделі самодопомоги.
4. Сприти усвідомленню учасниками особистісних ресурсів через формування здатності виділяти етапи моделі самодопомоги: спостереження/дистанціювання; інвентаризація; ситуативна підтримка; вербалізація; розширення системи цілей.
5. Надання психологічної самопідтримки та розвиток життєвих умінь: наполегливість, упевненість у собі, критичність мислення, вміння самоврядування та розвитку Я-концепції; міжособистісне спілкування, підтримання здоров'я, розвиток ідентичності, вирішення проблем і прийняття рішень; емоційний самоконтроль, міжособистісні стосунки, саморозуміння, самопідтримка.

Структура заняття «П'ятикрокова модель самодопомоги»

Вид активності	Зміст діяльності	Тривалість
Вправа «тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?	20 хв.

<p>Вправа «Торговий центр» (робота у парах, групова робота)</p>	<p>Мета – формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань про себе через розкриття якостей кожного учасника.</p> <p>Тренер розповідає учасникам, що вони знаходяться в торговельному центрі, де можна купити й продати риси характеру. Потім він роздає усім по два папірці, білому й жовтому. На білому папірці учасники пишуть рису характеру, яку хотіли б продати, а на жовтому – яку купити. Відбувається обговорення в парах, чому саме ці риси хобіли б купити й продати. Далі учасники зачитують уголос те, що написали, й кидають у загальний кошик. Тренер перемішує папірці й не дивлячись витягує по два папірці (один білий і один жовтий) для кожного учасника. Відбувається обговорення кожним учасником. <i>Питання для обговорення.</i> Які риси характеру Вам дісталися? Чи подобаються Вам такі риси характеру? Чи готові Ви їх прийняти? Для чого, на Вашу думку, Ви виконували цю вправу?</p>	<p>По 10 хв. на роботу в парі, загалом – 60 хв.</p>
<p>Вправа (індивідуальна робота)</p>	<p>Мета – визначення сили реакції та опис її за моделлю балансу, щоб поглянути на себе з боку й реально оцінити потреби.</p> <p>Тренер пропонує учасникам описати реакцію у стресовій ситуації, як це подано у прикладі (Кириллов, 2019: 100-101). Силу реакції потрібно відмітити на схемі (Кириллов, 2019: 101). <i>Питання для обговорення після вправи.</i> У яких сферах реакція пригнічена, а в яких компенсаторно-надлишкова?</p>	<p>40 хв.</p>

Вправа «Притча» (групова робота)	<p>Мета – виявлення сильних і слабких сторін особистості, дослідження базових здібностей.</p> <p>Тренер зачитує притчу (або демонструє на екрані) «Не дати себе обманути, або побачити іншого таким, яким він є насправді» (див. Пезешкиан, 2005).</p> <p>Тренер пояснює, що неповторність людини виражається у прояві її актуальних здібностей. Кожна з них може реалізовуватись активно й пасивно. <i>Питання для самоаналізу та обговорення після вправи.</i> Що означає бути активним: бути пунктуальним/непунктуальним, акуратним/неакуратним, чесним/нечесним? Що означає бути пасивним: як я реагую на вимогу бути пунктуальним або на непунктуальність інших? Як я справляюся з безладом або з бажанням чистоти від інших? Як я ставлюся до справедливості або несправедливості від інших?</p>	30 хв.
Вправа «Використання п'ятикрокової моделі само-допомоги»	<p>Мета – розвиток навичок використання п'ятикрокової моделі само-допомоги; застосування моделі як стратегії гармонізації, адаптації та розвитку особистості.</p> <p>Тренер ознайомлює учасників із п'ятикроковою моделлю само-допомоги, яка має такі компоненти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спостереження/дистанціювання (надається опис проблеми);</li> <li>• інвентаризація (використовується модель балансу);</li> </ul>	60 хв.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуативна підтримка (виявляються ресурсні можливості, які можуть стати основою розв'язання ситуації);</li> <li>• вербалізація (моделюється альтернативна поведінка, розподіляється відповідальність за досягнення змін);</li> <li>• розширення системи цілей (вихід за межі наявності ситуації в нові мікро- і макроцілі, побудова контрконцепції; гармонізація життя за 4-ма сферами, здібностями, робота над майбутнім).</li> </ul> <p>У рамках тренінгу учасник поступово набуває навички самодопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».</p>	
<p>Вправа «Перевтілення» (Матвеев, 2005)</p>	<p>Мета – отримання зворотного зв'язку, розвиток навички міркувати про особливості інших людей, порівнюючи їх з іншими об'єктами, формування здібності до емпатійного слухання.</p> <p>Тренер просить учасників уявити собі, що склалася така ситуація, коли потрібно перевтілитися в якийсь об'єкт матеріального світу: живу частину природи або неживий предмет. Треба подумати й розповісти кожному, кого або що вибрали, чому, які його основні якості. Оповідачеві можна ставити запитання.</p> <p>Протягом розповіді кожен аналізував свій стан.</p>	40 хв.

	<p><i>Запитання для індивідуального аналізу.</i></p> <p>Яким був Ваш стан у процесі слухання учасників? Як змінювався ваш стан під час розповіді? Які механізми психологічного захисту було використано у процесі вправи?</p>	
Робота в парах	<p>Мета – відпрацювання учасниками навичок самодопомоги.</p> <p>Тренер пропонує проаналізувати розповідь свого партнера на основі попередньої вправи, користуючись п'ятикроковою моделлю самодопомоги. Кожному з учасників потрібно зафіксувати відповіді свого партнера. Потім учасники міняються місцями.</p>	По 15 хв. на кожного (загалом – 30 хв)
Вправа «А ще я можу...» (Шамич, 2019)	<p>Мета – визначення власних досягнень та актуальних зон особистісного розвитку, що позитивно впливає на розвиток життєстійкості особистості.</p>	20 хв.
Вправа «4 сфери життя» (Пезешкиан, 2006) (робота в парах)	<p>Мета – формування навичок самоаналізу чотирьох сфер власного життя: фізичної, діяльнісної, контактної, смислової та аналіз їх єдності.</p> <p>Тренер пропонує модель балансу (ромб) для аналізу складної (стресової) життєвої ситуації, яка трапилася нещодавно. Учасники озвучують один одному думки «тут і тепер», фіксуючи їх у зошиті. <i>Обговорення після вправи.</i> Рефлексія думок, обговорення ситуацій за моделлю самодопомоги. Потрібно звернути увагу на порушення балансу, якщо є: запитати себе, чого насправді бажаємо від життя в кожній із чотирьох сфер, оцінити можливість змінити обставини й діяти відповідно.</p>	По 15 хв. на кожного учасника



	Своєчасна самодопомога дасть змогу через невелике зусилля відновити баланс і продовжити жити наповнено й гармонійно.	
Підведення підсумків тренінгового дня	Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями й відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».	30 хв.
Домашнє завдання	Заповнити щоденник самоспостереження згідно з прикладом (див. Кириллов, 2019: 281).	10 хв.
	Всього	360 хв.

*Заняття 4. (6 год.). Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії.*

*Мета:* сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя й успіху.

*Завдання:*


1. З'ясувати життєві цінності людини, посилити відчуття її самоідентичності.
2. Дослідити психологічні проблеми учасників групи та надати допомогу в їх вирішенні.
3. Сприяти процесу особистісного розвитку, досягненню оптимального рівня життєстійкості.

*Структура заняття «Зміна концепцій. Техніки позитивної психотерапії»*

Вид активності	Зміст діяльності	Тривалість
Вправа «тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану.	20 хв.

	<p><i>Питання для обговорення. З яким настроєм починаєте роботу у групі? Що цікавого відбулось від часу останньої тренінгової зустрічі?</i></p>	
<p>Вправа «Бар'єри і можливості їх подолання»</p>	<p>Мета – усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.</p> <p>Тренер пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Що Вам заважає у досягненні життєвих мрій?»</p>	15 хв.
<p>Індивідуальна робота</p>	<p>Учасникам потрібно написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які заважають у досягненні їхніх мрій. Після цього тренер пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання «Які якості допомагають Вам у досягненні життєвих мрій?» Учасникам потрібно написати свої актуальні здібності (первинні і вторинні), які допомагають у досягненні своїх мрій.</p> <p><i>Обговорення після вправи.</i> Рефлексія думок, обговорення актуальних здібностей. Опис відчуттів під час виконання вправи.</p> <p>Відповідно до концепції терапії позитивне уявлення індивіда відбувається з усвідомлення того, що кожен суб'єкт має від народження дві центральні здатності – любити і знати, які мають тісний взаємозв'язок, оскільки рівень сформованості однієї підтримує і сприяє розвитку іншої. У позитивній психотерапії на цій аксіомі вибудовується уявлення про індивіда: він добрий по своїй суті й має природжену тягу до добра (Джерело: <a href="https://ukrloves.ru/psihologija/21612-pozitivna-psihoterapija.html">https://ukrloves.ru/psihologija/21612-pozitivna-psihoterapija.html</a>).</p>	60 хв.

<p>Відпрацювання навичок самодопомоги засобами п'ятикрокової моделі</p>	<p>Тренер ознайомлює учасників із видами технік і пояснює, що позитивний підхід у терапії має чіткий алгоритм і дає змогу застосовувати різні техніки й методи, що включають і прийоми із суміжних напрямків. Наприклад, техніки промовляння, методика питання–відповідь, опитувальник актуальних здатностей, елементи арт-терапії, техніки візуалізації та ін.</p>	
<p>Аналіз притчі «Тільки частина правди» (Пезешкиан, 2005: 46)</p>	<p>Мета – ознайомлення з техніками позитивної психотерапії. Тренер зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення. Питання для самоаналізу й обговорення у парах: Чи трапляється так, що Ви щось вчинили, а потім не задоволені своєю поведінкою? Якщо Вас розчарували, то Ви віддаляєтеся від цієї людини? Чи трапляється так, що Ви робите одну й ту саму помилку? Чи знаходите Ви в себе звички, які дістались Вам від батьків чи партнера?</p>	<p>30 хв.</p>
<p>Вправа «Метафори»</p>	<p>Мета – допомагати учасникам побачити події збоку, без оцінок і повчань, що зі свого боку знімає оцінний компонент процесу початку й дає змогу людині відчувати себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя. Тренер пояснює, що метафорою називають слово чи вислів, вжиті в непрямому, переносному значенні.</p>	<p>45 хв.</p>

	<p>Тренер просить підібрати метафору до рисунка.</p>  <p><i>Питання для обговорення:</i> Які асоціації у Вас виникають, коли Ви дивитеся на рисунок? Як Ви, вдивляючись у рисунок, проаналізуєте свою життєву проблему? Який Ви бачите вихід із проблемної ситуації? Порівняйте свою проблему з природним явищем.</p>	
<p>Вправа Казка «Золотий ключик»</p>	<p>Мета – сформувати відчуття впевненості у своїх силах, власній значущості для нормального функціонування та життєдіяльності. Важливим у казці є те, що головний герой, змагаючись за перемогу, використовує свої сили й можливості. А це – один із основних постулатів позитивної психотерапії.</p>	<p>30 хв.</p>

<p>(за посиланням <a href="https://www.rulit.me/books/zolotij-klyuchik-abo-prigodiburatino-read-393325-1.html">https://www.rulit.me/books/zolotij-klyuchik-abo-prigodiburatino-read-393325-1.html</a>)</p>	<p>Кожна людина, яка має певну проблему, здатна її вирішити. Це стає можливим унаслідок існування внутрішніх ресурсів особистості. Тренер пропонує проаналізувати казку «Золотий ключик» (або іншу, за бажанням), що сприяє інтеграції нових ресурсів. Дайте відповіді на запитання відповідно до п'яти ступенів позитивної психотерапії.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дистанціювання. Опишіть, що Вам подобається, а що ні у головному героєві.</li> <li>2. Інвентаризація. Які сфери були задіяні в його конфліктах? Який життєвий дивіз був у батька Буратіно?</li> <li>3. Ситуативне підбадьорювання. Попри все, що тримає разом Буратіно і його друзів?</li> <li>4. Вербалізація. Як би Ви вчинили на місці Буратіно?</li> </ol> <p>Розширення цілей. Які цілі в Буратіно на майбутнє? Що б він зробив, якби в нього не виникло стільки проблем? Якби Ви були на місці Буратіно, то як би спланували своє майбутнє?</p>	
<p>Вправа «Пошук ресурсів»</p>	<p>Мета – виявити, як людині вдається впоратися зі своїми проблемами, протистояти тижиттєвим проблемам. Питання для обговорення у парах. «Чи є щось таке, що Вам добре вдається? Як можна було б використати це ваше вміння для вирішення іншої проблеми? Яка у вас найкраща риса характеру? Як ви використовували цю рису характеру в підході до (обраної) проблеми? Хто, по-вашому, міг би розв'язати цю проблему? Як Ви собі уявляєте, що б він зробив?»</p>	<p>30 хв.</p>

<p>Вправа «Знаходження рішень»</p>	<p>Мета – виробленням рішення. Коли дискусія орієнтована на вирішення проблеми, то сама атмосфера надихає на рішення. Тренер пропонує розділитися на пари і ставить перед учасниками завдання запропонувати способи вирішення проблеми клієнта. Питання для обговорення. Як би Вам довелося випробувати щось інше, коли проблема виникне наступного разу, що б Ви зробили? Пошукайте творче рішення цієї проблеми. Ви могли б винайти щось трохи абсурдне. Що б це могло бути?</p>	<p>40 хв.</p>
<p>Вправа «Вдячність»</p>	<p>Мета – розвивати більш теплі й підтримувальні стосунки із сім'ями, знайомими та іншими людьми. Питання для обговорення у групі. «Припустимо, Ви захотіли б подякувати всім тим людям, які досі вам допомагали.</p>	<p>60 хв.</p>
	<p>Що б Ви сказали кожному з них? Чи є хтось, хто, по-вашому, нічим не допоміг Вам у вирішенні проблеми? Чи можна все-таки думати, що навіть ця людина зробила якимсь чином свій внесок? Як би Ви їй про це сказали?» Тренер пропонує відповісти на питання письмово в щоденнику та озвучити в групі по колу.</p>	
<p>Підведення підсумків тренінгового дня</p>	<p>Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».</p>	<p>20 хв.</p>

Домашнє завдання	<p>Учасникам потрібно вибрати час, коли ніхто і ніщо не буде відволікати (хоча б годину). Чистий аркуш потрібно розділити на 4 частини, кожна з них підписати:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) тіло/відчуття,</li> <li>2) діяльність/досягнення,</li> <li>3) контакти/традиції,</li> <li>4) сенс/майбутнє/уява.</li> </ol> <p>Далі учасники мають написати: 1) як Ви хотіли б бачити своє життя через п'ять років у кожній із цих сфер життя; 2) що любите робити й давно не робили, чого давно мрієте навчитися (сфера «діяльність»), з ким хочете зустрітися або познайомитися, помиритися, поговорити, з'ясувати стосунки (сфера «контакти»); 3) що Вас радує, дає насолоду, дає відчуття себе здоровим і сповненим сил (сфера «тіло»), які книжки хочете прочитати, яку подорож здійснити (сфера «сенс»).</p>	10 хв.
	<p>Потрібно написати все, що спадає на думку, але не менше 10 пунктів у кожній сфері. Після завершення потрібно тверезо оцінити цей перелік. Далі позначте те, що можна почати реалізовувати вже зараз. Які кроки ви можете для цього зробити?</p>	
	Всього	360 хв.

*Заняття 5. (6 год.). Зв'язність життєвого шляху.*

*Мета:* підвищення здатності відповідати за своє життя. Саме у відповідальності зосереджується сутність людського існування, набувається реальність і зв'язаність її буття. Сенс життя набуває статусу інтегральної комплексної характеристики смислової сфери людини, яка співвідноситься із її життєстійкістю в цілому.

*Завдання:*

1. Сприяння ефективній взаємодії через розвиток здатності відповідати за своє життя та цінувати власну індивідуальність.
2. Формування почуття зв'язності з іншими, включеності з ними у спільну діяльність.
3. Розвиток здатності самостійно визначати цілі свого шляху й усвідомлювати відповідальність за реалізацію власних цілей.
4. Дослідження власних переконань та особистісних ресурсів, які допомагають чи заважають досягненню мети.

*Структура 5 заняття «Зв'язність життєвого шляху»*

Вид діяльності	Зміст діяльності	Тривалість
Вправа «тепле коло»	Мета – активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. <i>Питання для обговорення.</i> З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?	20 хв.
Аналіз притчі «Райська вода» (Кириллов, 2019: 231)	Мета – сформувати позитивну інтерпретацію вчинків, ознайомлення з техніками позитивної психотерапії. Тренер зачитує притчу чи демонструє її на екрані для ознайомлення. <i>Завдання для учасників:</i> подумайте і запишіть відповідь «Як би ви вчинили на місці халіфа Гаруна аль-Рашида?», «Як би ви вчинили на місці бедуїна Харіса?». <i>Озвучте свої відповіді у групі. Обговорення питання у парах:</i> Які особистісні якості (актуальні здібності) проявляються у цих персонажів?	45 хв.
Індивідуальна робота	Тренер пояснює, що цілеспрямованість на розвиток і майбутнє є незаперечною перевагою методу позитивної терапії.	60 хв.

*Продовження таблиці*

	Він навчає утворювати майбутнє через	
--	--------------------------------------	--



	<p>прийняття обставин сьогодення. Ухвалення абсолютної відповідальності за власне життя дає змогу кожному індивіду здійснювати конкретні дії з трансформації своєї реальності. Важливим принципом позитивної психотерапії вважається також принцип неординарності, індивідуальності особистості. Життя не складається з шаблонів. Багатогранність і різноманітність джерел людського щастя вибудовується на використанні й отриманні задоволення від того, що є на даний момент часу, а не від можливого. Позитивна психотерапія є однією зі стежок на шляху до життєвого балансу й гармонії. Вона вчить індивіда, як стати автором власного життя.</p> <p><i>Завдання</i> - пригадати життєво важливі події та поведінку, реакції, емоції, які їх супроводжували.</p>	
<p>Вправа «Мої плани»</p>	<p>Мета – сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.</p> <p>Тренер просить кожного учасника подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання (10 хвилин). Після цього учасникам потрібно розділити аркуш паперу на три стовпчики з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Один місяць» та заповнити ці стовпчики своїми планами (5 хвилин). Потім тренер просить кожного зачитати один найважливіший пункт плану з кожного стовпчика.</p>	<p>30 хв.</p>

*Продовження таблиці*

<p>Вправа «життєвий досвід»</p>	<p>Мета – з’ясувати власні глибоко індивідуальні ідеї учасників про те, як підходити до вирішення проблеми, з тим щоб надалі спиратися на ці ідеї.</p> <p><i>Питання для аналізу та обговорення у парах.</i></p> <p>Припустимо, що ваш друг з проблемою (зразок Вашої) прийшов до вас за порадою. Що б ви йому сказали? Яке з ваших власних рішень проблеми на сьогоднішній день виявилось найуспішнішим? Що ще, по-вашому, Вам хотілося б випробувати?</p> <p>Тренер пропонує скласти список рішень проблеми, які учасники пробували або пропонували, але переконалися, що вони незастосовні у цьому випадку? Обговорення у групі.</p>	<p>40 хв. на обгово рення у парах</p> <p>20 хв. на склада ння списку</p>
<p>Вправа «Мої бажання»</p>	<p>Мета – виявити досягнення та оцінити свої результати.</p> <p>Тренер просить продовжити незакінчені речення.</p> <p>Я дуже хочу ... Я намагаюся ... Я досягнув ... Я впевнений ... Я можу ...</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> Як швидко Ви виконали завдання? На якому реченні виникли труднощі? Чому?</p>	<p>35 хв.</p>

*Продовження таблиці*

<p>Вправа «Перефразування» (Сидоренко, 2007: 157)</p>	<p>Мета – відпрацювати техніки перефразування (уміння передавати сутність сказаного своїми словами). <i>Обговорення після вправи.</i> Учасники обговорюють, чи вдалося їм виконати вправу, що заважало, чому. У результаті обговорення в учасників має сформуватися розуміння, що для ефективного спілкування необхідно передати сутність сказаного партнером по спілкуванню, його словами, а не своїми, щоб не спотворювати слова партнера (Шамич, 2019).</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Подарунок»</p>	<p>Мета – тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом. Тренер пропонує написати імена всіх учасників на листочках і скласти в коробку. Учасники витягують чиесь ім'я (не своє). Їм дається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учасникові тренінгу.</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Картезіанський квадрат» (модифікація К. Гавриловської, Ю. Дем'янчук) (Гавриловська, Дем'янчук, 2019).</p>	<p>Мета - оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення. Техніка дає змогу усвідомити вигоди і втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити - не робити» і свідомо контролювати процес. Тренер зачитує інструкцію: Сформулюйте мету/ціль. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти. Пронумеруйте квадрати цифрами від 1 до 4 (див. рис. до вправи). У 1-му квадраті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не досягнете мети?»</p>	<p>20 хв.</p>

*Продовження таблиці*

У 2-му квадраті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо досягнете мети?» У 3-му квадраті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не досягнете мети?» У 4 квадраті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо досягнете мети?» Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту. Проаналізуйте й підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити - не зробити», «отримаю - не отримаю». Спробуйте зміст кожного квадранта презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями/метафоричними зображеннями. Для роботи з компонентом життестійкості «прийняття виклику» важливо враховувати внутрішні страхи та бар'єри, які можуть перешкоджати ефективному досягненню цілей.



*Продовження таблиці*

Вправа «Похвала»	Мета – тепле завершення тренінгового дня і комплексної програми загалом. Тренер запрошує учасників стати у коло. Тренер починає перший і говорить комплімент, а потім кидає м'яч тій людині, кому його адресовано. Компліменти має отримати кожен учасник.	30 хв.
Підведення підсумків тренінгового дня	Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти». <i>Рефлексія тренінгу.</i> Учасники озвучують свої думки, починаючи з фрази «За період тренінгу я зрозумів, що ...»	20 хв.
	Всього	360 хв.

### 5.3. Результати впровадження комплексної програми життєстійкості

У 1954 році була створена одна з найбільш нині відомих нині моделей, придатних як для оцінюванняки ефективності тренінгу, так і для оцінюванняки ефективності процесу навчання взагалі. Її автором став почесний професор університету штату Вісконсін (США) Дональд Кіркпатрік. Він запропонував розділяти процес навчання на чотири рівні, які а згодом і їх оцінювати. На його думку, можна забезпечити застосування отриманих в у процесі навчання нових навичок безпосередньо на робочому місці, аі, отже, домогтися максимальних показників від навчання.

Ефективність упровадженої програми будемо оцінювати через дослідження показників життєстійкості та результатів навчання студентів, які виявили бажання взяти участь в особистісно орієнтованому тренінгу. Таких учасників було 24 (дві групи): 12 осіб – експериментальна група, 12 осіб – контрольна група.

Ми перевіряли ефективність розробленої тренінгової програми за допомогою таких рівнів Дональда Кіркпатріка, як реакції, навчання, поведінка, результати (див. рис. 5.2 і 5.3).



**Рис. 5.2.** Рівні процесу навчання (Kirkpatrick, 1996)

Рівень «Реакція» вимірює реакцію учасників на тренінг (наприклад, задоволення). Рівень «Навчання» аналізує, як учасники засвоїли знання (наприклад, збільшення знань, навичок чи досвіду). Рівень «Поведінка» вивчає, чи використовують учасники те, що вони дізналися на навчанні (наприклад, зміна поведінки). Рівень «Результат» визначає, чи мав матеріал позитивний вплив на діяльність людини.



**Рис. 5.3.** Чотирирівнева модель оцінювання навчання Д. Кіркпатріка (Kirkpatrick, 1996)

Розглянемо рівні більш детально. Рівень «Реакція» враховує суб'єктивну думку учасників тренінгу щодо його корисності, складності, цікавості, якості тощо. Нам важливо було з'ясувати, як учасники тренінгу реагують безпосередньо на саме навчання: чи подобається воно їм і як вони будуть використовувати отримані

навички та знання. Реакція учасників тренінгу, на думку Д. Кіркпатріка (Kirkpatrick, 1996), є досить важливим критерієм успішності й ефективності всього курсу навчання.

Для визначення цієї думки було застосовано метод анкетування (анкету оцінювання ефективності тренінгової програми подано в додатку Г), результати якого наведено в таблиці 5.5.

Як видно з представлених результатів, учасники тренінгу поставили досить високі бали. Тобто тренінг для них мав важливу тему, містив нову інформацію, був практично значущим, насиченим і послідовним.

Рівень «Навчання» є показником засвоєння необхідних знань під час тренінгу. Оцінити ці зміни можливо лише порівняно з вихідним рівнем.

*Таблиця 5.5*

### **Оцінювання тренінгу учасниками (в балах)**

Критерій суб'єктивного оцінювання тренінгу	Показники сер. зн.
Важливість теми тренінгу	9,75±0,32
Новизна інформації	9,40±0,56
Практична значущість	8,75±0,87
Насиченість занять	8,83±0,46
Послідовність викладення матеріалу	9,58±1,02
Обсяг викладеного матеріалу	9,17±1,14
Комфортність під час проведення тренінгу	9,50±0,65
Складність сприйняття матеріалу тренінгу	5,58±1,43
Темп викладення матеріалу	9,42±0,55
Задоволеність роботою тренера	9,91±0,67

Для оцінки ми використовували психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня розвитку особистісних ресурсів, смислів, цілей, цінностей, що формувалися під час тренінгову.

Результати цього оцінювання ефективності тренінгу наведено в таблицях 5.6 та 5.7.

*Таблиця 5.6*

### **Показники шкал учасників тренінгу**

Показники шкал	t	Значу- щість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Самоефективність	3,844	,000	29,049	27,71	30,39
Щастя	4,915	,000	18,854	17,32	20,38
Автономія	2,818	,000	55,390	51,98	58,80
Цілі в житті	2,816	,000	62,171	59,24	65,11
Самоприйняття	2,080	,000	56,195	52,65	59,74
Осмисленість життя	3,887	,000	97,171	92,70	101,65
Психологічне благополуччя	1,422	,000	354,390	340,46	368,32
Якість життя	0,371	,000	68,951	65,50	72,40
Задоволеність життям	2,958	,000	22,000	20,06	23,94
Життестійкість	1,113	,000	73,659	67,73	79,59

Таблиця 5.7

### Показники особистісних ресурсів учасників тренінгу

Особистісні ресурси	t	Значу- щість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Старанність	30,154	,000	8,659	8,08	9,24
Обов'язковість	50,281	,000	9,902	9,50	10,30
Контакти	31,396	,000	8,756	8,19	9,32
Довіра	37,313	,000	9,829	9,30	10,36
Надія	41,694	,000	10,146	9,65	10,64
Любов	40,550	,000	9,512	9,04	9,99

У таблиці 5.8 наведено результати перевірки статистичної значущості групових відмінностей предикторів життестійкості до та після проведення тренінгу на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таблиця 5.8

### Порівняння показників особистісних якостей



**до та після тренінгу між експериментальною  
та контрольною групами**

	Експериментальна група		Контрольна група		t	
	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	До	Після
Старанність	8,65	10,11	8,39	8,19	1,26*	6,13**
Обов'язковість	9,90	10,72	8,99	9,54	1,42	5,62**
Контакти	8,75	12,35	7,594	7,72	1,64	5,41**
Довіра	9,82	10,37	9,90	9,91	0,97	4,68**
Надія	10,14	12,29	9,63	8,17	0,84	2,95**
Любов	9,51	11,64	9,62	9,55	1,33	2,61*

Примітки: \*\* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,01$ ; \* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,05$ .

Отримані дані підтвердили наше уявлення про те, що однією з умов розвитку життєстійкості особистості людини в сучасному суспільстві є її активне включення у процес власної життєдіяльності. Отже, із отриманих результатів, ми бачимо, що після тренінгу зросли показники старанності, обов'язковості, контактів, довіри, надії та любові.

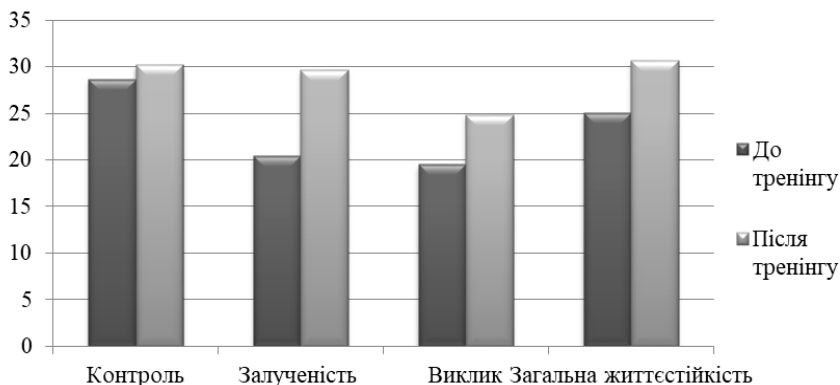
Оцінювання ефективності тренінгу за рівнями «Поведінка» та «Результат» має такі показники. Результати перевірки статистисної значущості показників життєстійкості до та після проведення тренінгу отримано на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 5.9).

*Таблиця 5.9*

**Показники складових компонентів життєстійкості  
учасників до та після тренінгу**

Складові життєстійкості	Зріз	t	Значущість	Різниця середніх	95% довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Контроль	до	28,660	,000	26,610	24,73	28,49
	після	30,231	,000	27,909	26,12	29,70
Залученість	до	20,500	,000	31,244	28,16	34,32
	після	29,637	,000	35,618	32,26	36,98
Виклик	до	19,508	,000	15,805	14,17	17,44
	після	24,892	,000	17,073	15,70	18,44
Життєстійкість	до	25,113	,000	73,659	67,73	79,59
	після	30,651	,000	80,600	74,56	84,64

За результатами статистичних даних, наведених у таблиці 5.10, встановлено, що розроблена програма психологічного сприяння життєстійкості особистості позитивно позначається на всіх складових життєстійкості. Усі показники підвищилися (див. рис. 5.4).



**Рис. 5.4.** Рівень показників життєстійкості до та після тренінгу

Щоб перевірити ефективність проведеної програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості та з'ясувати співвідношення показників, отриманих до та після проведення тренінгу в контрольній та експериментальній групах, ми здійснили

також порівняльний аналіз результатів вихідного дослідження (до тренінгу) та підсумкового (після тренінгу) (див. табл. 5.10).

*Таблиця 5.10*

**Порівняння показників життєстійкості в експериментальній та контрольній групах до та після проведення тренінгу**

Показники життєстійкості	Експериментальна група		Контрольна група		t	t
	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	До	Після
Контроль	26,610	27,909	26,312	26,410	0,78	5,12**
Залученість	31,244	35,618	30,889	30,759	0,25	4,33**
Виклик	15,805	17,073	15,756	15,809	0,69	3,78**
Життєстійкість	73,659	80,600	72,957	73,694	0,28	4,78**

Примітки : \*\* зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,01$

У таблиці 5.10 показано, що до та після проведення тренінгу в експериментальній групі наявні статистично значущі відмінності ( $p < 0,01$ ). У контрольній групі суттєвих змін за цими показниками не спостерігається.

Результати визначення достовірності відмінностей підтверджують наявність статистично значущих відмінностей (за t-критерієм Стьюдента) в експериментальній групі до та після тренінгу за такими показниками: контроль ( $t=5,12$  при  $p \leq 0,01$ ) залученість ( $t=4,33$  при  $p \leq 0,01$ ), виклик ( $t=3,78$  при  $p \leq 0,01$ ), життєстійкість ( $t=4,78$  при  $p \leq 0,01$ ).

Аналізуючи результати, ми можемо сказати, що тренінг розвитку життєстійкості засобами позитивної психотерапії сприяє збільшенню всіх показників життєстійкості. Порівняльні показники експериментальної та контрольної груп наведено в таблиці 5.11.

*Таблиця 5.11*

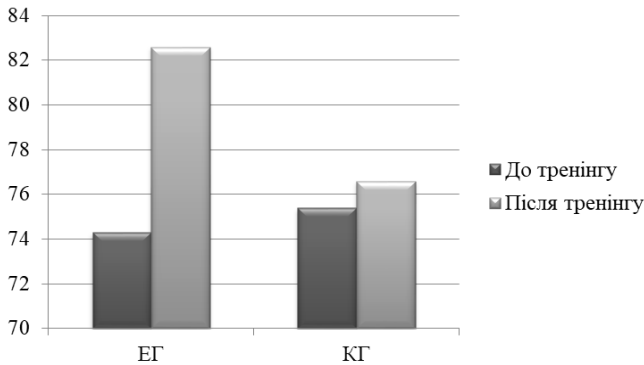
**Порівняння показників життєстійкості досліджуваних груп до та після тренінгу**

	Різниця пар					t	Знч.
	Середнє	Ст. відх.	Ст. помилка середніх	95% довірчий інтервал			
				Нижня межа	Верхня межа		
Пара 1. Залученість	2,423	5,414	,624	2,352	,534	4,257	,030
Пара 2. Контроль	2,759	7,631	,475	1,538	,372	3,893	,049
Пара 3. Виклик	1,276	4,615	,695	1,895	,130	2,167	,051
Пара 4. Життє-стійкість	2,538	5,952	,739	2,531	,618	4,528	,025

Результати свідчать про те, що існують відмінності в показниках життєстійкості між двома групами досліджуваних (експериментальна й контрольна групи) до та після проведення тренінгу. Ці дві групи відрізняються за показниками залученості ( $t=4,257$  при  $p\leq 0,030$ ), виклику ( $t=2,177$  при  $p\leq 0,051$ ), контролем ( $t=3,893$  при  $p\leq 0,049$ ) та загальною життєстійкістю ( $t=4,528$  при  $p\leq 0,025$ ).

Зауважимо, що оскільки університет «Україна» є навчальним закладом, тому одним із критеріїв результативності є успішність навчання. Зазначимо, що в учасників тренінгу, які є студентами-бакалаврами, успішність навчання в університеті також залежить від їхньої життєстійкості. Наприклад, екзаменаційна сесія двічі на рік є стресовою ситуацією для студентів, і успішність складання іспитів залежить не лише від їхньої підготовки за навчальними дисциплінами, а й від того, наскільки вони здатні долати стрес, планувати навчальну діяльність, організовувати свою життєдіяльність протягом семестру і т. ін. Це дає підстави вважати зміни успішності навчання критерієм «результативності» тренінгу.

Ми проаналізували середній бал за сесію кожного учасника тренінгу. Результати наведено на рисунку 5.5.



Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

**Рис. 5.5.** Показники успішності навчання за 100-бальною шкалою

Як продемонстровано на рисунку 5.5, то в учасників тренінгової програми, тобто в експериментальній групі, середній бал успішності у навчанні збільшився з 74,3 до 82,6,  $t=3,53$ ,  $p \leq 0,05$ . Розбіжності між експериментальною та контрольною групами після тренінгу мають тенденцію до значущості –  $t=1,89$ ,  $p \leq 0,01$ . Потрібно зазначити, що підвищився саме загальний бал за сесію, а не бали за однією дисципліною.

Оскільки тренінг не був спрямований на підготовку студентів до складання сесії, то ми припускаємо, що у результаті тренінгу зросла саме загальна життєстійкість, яка й стала основою для підвищення успішності студентів – учасників тренінгу.

На основі проведеного аналізу ми дійшли висновку, що розроблена нами тренінгова програма психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості є валідною та ефективною за всіма рівнями, запропонованими Д. Кіркпатріком для оцінювання ефективності навчання. Цей тренінг не лише важливий і серйозний, формує здатність до самодетермінації, але й підвищує соціально-психологічну адаптивність поведінки, посилює відчуття психологічного благополуччя, якості життя та задоволеності життям і сприяє розвитку життєстійкості особистості.

Важливим досягненням стало бажання учасників тренінгу змінитися. Протягом модулів проводилось обговорення, де кожен мав змогу озвучити недоліки свого характеру, проаналізувати

шляхи можливого розвитку позитивних якостей, проаналізувати можливості розвитку особистісних ресурсів, плануючи своє майбутнє.

Особливу увагу було приділено вмінню отримувати позитивні емоції, оптимістичному погляду на майбутнє, встановленню цілей та здатності налагоджувати контакти. Найбільш значущі зв'язки особистісних ресурсів учасників тренінгу, які є ключовими параметрами їхньої життєдіяльності, зі складовими життєстійкості наведено в таблиці 5.12.

Таблиця 5.12

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості з особистісними ресурсами учасників тренінгу**

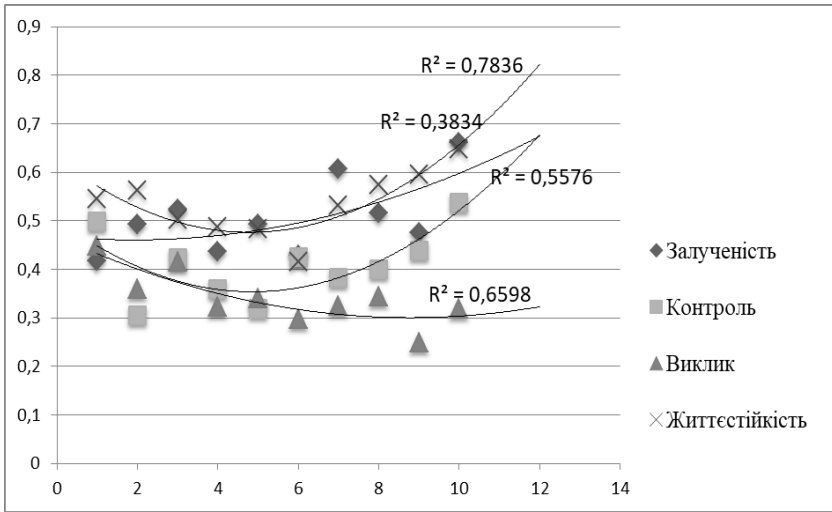
Особистісні ресурси	Показники життєстійкості			
	Залу-ченість	Контроль	Виклик	Життє-стійкість
Автономія	,41**	,49**	,44**	,54**
Самоефективність	,49**	,30*	,36**	,56**
Цілі	,52**	,42**	,41**	,50**
Самоставлення	,46**	,35**	,32*	,48**
Цінності	,42**	,31**	,31*	,46**
Смисли	,42**	,32**	,29**	,51**
Щастя	,60**	,38**	,32*	,53**
Психологічне благополуччя	,51**	,39**	,34**	,57**
Задоволеність життям	,47**	,43**	,24**	,49**
Якість життя	,66**	,53**	,31**	,64**

Примітки : \*\* Кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$ ;

\* Кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$ .

Під ресурсами ми розуміємо особистісні якості, які є засобами розвитку й збереження особистістю самої себе у складних життєвих ситуаціях.

Застосувавши прогноз на наступні два періоди, ми бачимо динаміку розвитку всіх показників життєстійкості особистості. Результати прогнозування наведено на рисунку 5.6.



**Рис. 5.6.** Прогнозування розвитку показників життестійкості особистості на 2 періоди

Ці дані є підтвердженням того, що розроблена тренінгова програма ефективна для групи й надалі сприятиме підвищенню показників життестійкості, навіть після закінчення занять. Свідченням цього є показник  $R^2$ , який характеризує, наскільки наша лінія тренду добре описує вихідні дані.  $R^2$  змінюється в діапазоні від 0 до 1. Побудована лінійна залежність адекватна вихідним даним для життестійкості на 0,88 %, для залученості – на 0,58 %, для контролю – на 86 %, для виклику – на 0,56 %.

Отже, розроблена тренінгова програма має традиційні етапи – визначення наявних недоліків, формування й закріплення нових знань. Ця етапність характерна як для всього тренінгу, так і для кожного його модуля. Особлива увага в побудові й проведенні тренінгу приділяється формуванню рефлексії, постійному контролю стану учасників під час заняття та вчасному наданню психологічної підтримки учасникам групою. Також увагу приділяли послідовному ускладненню матеріалу занять; розвитку життестійкості - від здатності керувати власними потребами до актуалізації особистісних ресурсів; активному використанню домашніх завдань для створення ефекту безперервності навчання та наочності змін, що відбулися протягом навчання.

Цей тренінг не лише сприймається як важливий і серйозний, а й формує здатність учасників до самодетермінації, актуалізує потребу в розвитку, зменшує залежність від обставин, активізує пошук сенсу життя. Тренінгова програма допомогла підвищити загальний показник життєстійкості, посилити соціально-психологічну адаптивність поведінки, збільшити відчуття внутрішнього благополуччя в учасників.

Об'єктивним показником того, що сформована життєстійкість справді допомагає зберігати ефективність діяльності у стресових умовах, є підвищення успішності складання сесії учасниками тренінгу – студентами-бакалаврами – після проходження тренінгу. Отже, кількісні та якісні показники результатів упровадження програми розвитку життєстійкості особистості свідчать про її ефективність і доцільність використання під час психологічного супроводу навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти.



## ПІСЛЯМОВА

Підведемо основні підсумки викладених у монографії результатів теоретичного та емпіричного дослідження проблеми становлення життєстійкості особистості.

На основі комплексного багатоаспектного дослідження доведено, що життєстійкість - це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Феномен життєстійкості є особистісним конструктом, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному розвитку.

Основний ракурс дослідження полягає у розгляді життєстійкості особистості як системного утворення, що сприяє перетворенню стресових життєвих подій у нові можливості для розвитку. Феномен життєстійкості особистості розглядається як цілісна, багаторівнева структура, що складається з підсистем більш високого та низького порядку, які знаходяться у тісних взаємозв'язках і взаємовідношеннях, і є результатом самоорганізації всієї цілісної системи.

Провідна роль, як показує дослідження, в розвитку життєстійкості особистості належить її психологічним ресурсам. За результатами емпіричного дослідження визначено, що психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього; готовність до отримання нового досвіду та результатів діяльності, самостійність та впевненість у своїх діях; переживання відчуття реалізації власного потенціалу, оцінка своїх можливостей, прийняття себе (з усіма перевагами і недоліками); формування довірливих взаємин з оточуючими та розуміння того, що людські стосунки формуються на спільних вчинках.

Феномен життєстійкості особистості є одним із основних параметрів її особистісної зрілості і індивідуальної здатності до саморегуляції. Предикторами, що мають найбільший вплив у

прогностичної моделі життєстійкості особистості є автономія, цілі в житті, самоефективність, самоприйняття та осмисленість життя.

Дослідження взаємозв'язків складових психологічного благополуччя та життєстійкості особистості показало вираженість тісних внутрішніх структурних взаємозв'язків і взаємозалежностей, що у контексті гуманістичної парадигми свідчить про необхідність розуміння важливості розвитку життєстійкості для збереження її психологічного здоров'я та досягнення станів позитивного функціонування (якості життя та задоволеності життям).

Доведено, що особистісні якості відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості і пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Найбільш виражені зв'язки життєстійкості виявлено з якостями, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах, переживання самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Контроль стресової ситуації забезпечується за рахунок когнітивних здібностей, що відображають успіхи в діяльності та дотримання соціальних норм.

На основі аналізу структури життєстійкості особистості та стратегій її підтримки визначено основні механізми зниження психічного напруження і розвитку життєстійкості, які покладені в основу комплексної програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості, представленої в монографії. Основною складовою програми є особистісно орієнтований тренінг, спрямований на розуміння та розвиток складових позитивного функціонування особистості: розвиток автономії, самоприйняття, побудову власних життєвих стратегій, осмисленість життєвих цілей та перспектив.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова, К. А. (2005). Принцип субъекта в отечественной психологии. *Психология: журнал Высшей школы экономики*, 4(2), 3-21.
2. Аверина, А., Александрова, И., Васильев, И., Гордеева, А., & Гусев, О. т др. (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика* / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл.
3. Авраменко, В. П., Ткаченко, В. П., & Попов, О. В. (2011). Формування репрезентативних вибірок для статистичних досліджень. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2 (28), 87-90.
4. Александрова, Л. А. (2015). К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Материалы Всероссийской научной конференции «Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований»* (Москва, 25—26 сентября 2015 г.) Москва: Изд-во ИП РАН, 16-21.
5. Александрова, Л. А. (2005). К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина*, 16-22.
6. Александровский, Ю. А., & Лобастов, О. С. (1991). *Психогения в экстремальных условиях*. Москва: Медицина.
7. Алексєнко, Т. Ф. (2007). *Соціалізація особистості: можливості й ризики*. Київ: Педагогічна думка.
8. Алешина, Ю. Е., Гозман, Л. Я., & Загика, М. В. (2003). Самоактуализационный тест. *Психология*. Пермь. Режим доступа: <http://www.psychologyperm.ru/T40.htm>
9. Александрова, Л. А. (2005). К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф.* Москва, Институт психологии РАН, 16-21.

10. Ананьев, Б. Г. (1996). *Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды*. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО МОДЭК.
11. Ананьев, Б. Г. (2001). *Человек как предмет познания*. СПб.
12. Антоненко, Т. Л. (2017). Ціннісно-смыслова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3(78), 25-34.
13. Анцыферова, Л. И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 1, 3-16.
14. Аргайл, М. (2003). *Психология счастья*. Санкт-Петербург: Питер.
15. Асмолов, А. Г. (2007). *Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека*. Москва: Смысл : Издательский центр «Академия».
16. Байер, Е. А. (2016). Развитие жизнестойкости одарённых воспитанников детского дома средствами туризма и краеведения. *Социальные информационно-коммуникационные технологии, краеведение и музейная педагогика в социализации учащихся, студентов и иных социально незащищённых групп населения* : материалы междунар. научно-практ. конф. (г. Москва, 30 марта-1 апреля 2015 г.), г. Москва, 69-74.
17. Башкатов, С. А. (2013). Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. Челябинск.
18. Богданова, Н. Г. (2011). *Культура життєтворчості особистості*. Філософсько-світоглядний аналіз: наукове видання.
19. Богомаз, С. А. (2009). Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладения со стрессами и достижения высокого уровня здоровья. *Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России»*. Том 4, 18-20.
20. Богомаз, С., & Балашов, Д. (2009). Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Сибирский психологический журнал*, 32, 23-28.
21. Бодалев, А. А., Столин, В. А., & Аванесов, В. С. (2000). *Общая психодиагностика*. Санкт-Петербург: Издательство «Речь».

22. Божович, Л. И. (1997). *Проблемы формирования личности*. Москва-Воронеж: Знание.
23. Борисенко, О. В., Матерова, Т. А., Ховалкина, О. А., & Шамардина, М. В. (2014). *Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие*. Барнаул.
24. Браткина, А. Л., Скоробогатова, И. А. (2006). *Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов*. Москва: Генезис.
25. Братусь, Б. С. (1997). К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*, 5, 3-19.
26. Бринза, И. В. (2015). Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*, 3 (31). Issue: 61, 69-74.
27. Буданов, В. Г. (2006). *Синергетическая методология в постнеклассической науке и образовании. Синергетическая парадигма. Синергетика в образовании*. (с. 174-211). Москва: Наука.
28. Важинський, С. Е., & Щербак, Т. І. (2016). Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка.
29. Васильева, О. С., & Правдина, Л. Р. (2002). Конструктивное проживание экстремальной ситуации как фактор развития личности. *Прикладная психология*, 3, 38-53.
30. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 40, 33-49.
31. Вірна, Ж. П. (2013). Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2, 20-25.
32. Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. Санкт-Петербург: Питер.
33. Волобуева, Н. М. & Сережко, Т. А. (2015). Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. *Научные ведомости*, 24(221). Вып. 28, 151-158.
34. Волянюк, Н. Ю. & Ложкин, Г. В. (2016). Психологический потенциал и барьеры инновационной активности субъекта

- научно-педагогической деятельности. *Наука і освіта*, 11, 17-24.
35. Гавриловська, К. П., & Дем'янчук, Ю. Ю. (2019). Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI, Вип. 16, 83-90.
  36. Галян, І. М. (2011). *Психодіагностика : навч. посіб.* Київ: Академвидав.
  37. Ганзен, В. А. (1984). *Системные описания в психологии*. Ленинград: Издательство ленинградского университета.
  38. Гарасимів, Т. З. & Іванишин, Т. І. (2016). Соціалізація особистості: до проблем методологічних підходів. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*, 837, 231-235.
  39. Гозман, Л. Я., Кроз, М. В., & Латинская, М. В. (1995). *Самоактуализационный тест*. Москва, Рос. пед. агентство.
  40. Головаха, Е. И. (2008). Особенности формирования жизненной перспективы молодежи в ситуации выбора профессий. *Активные методы профконсультирования : хрестоматия*. Москва: АНО ПЭБ, 27-44.
  41. Гордеева, Т. О. (2006). *Психология мотивации достижения*. Москва, Смысл: Академия.
  42. Гордієнко-Митрофанова, І., Підчасов, Є., Саута, С., & Кобзева, Ю. (2018). Проблема репрезентативності вибірки при проведенні експериментальних та широких психолінгвістичних досліджень. *Psycholinguistics*, 23(1), 11-46. Doi 10.5281/zenodo.1212360
  43. Горностай, П. П., & Титаренко, Т. М. (2001). *Психологические теории и концепции личности*. Київ: Рута.
  44. Горьковая, И. А., & Микляева, А. В. (2019). Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Клиническая и специальная психология*. Том 8, 1, 90-102. Doi:10.17759/ cpsp.2019080106
  45. Грабовська, С., & Єсип, М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 4, 188-199.
  46. Гранкіна-Сазонова, Н. В. (2018). *Смислові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального*

*функціонування особистості.* Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

47. Гурьянова, М. П. (2004). Воспитание жизнеспособности в условиях дисгармоничного социума. *Педагогика: Научнотеоретический журнал*, 1, 12-18.
48. Дембицька, Н. (2010). Методологічні виміри соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 7, 178-190. Doi: 10.32626/2227-6246.2010-7.%p
49. Демчук, О. (2019). Життєтворчість особистості як життєва стратегія. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: зб. матеріалів *Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю* (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О. В. Горещької. Бердянськ: БДПУ. 44-48.
50. Джура, О. Д. (2009). Теоретико-методологічні проблеми дослідження життєтворчості особистості. *Нова парадигма*, 83, 4-10.
51. Еванс, Д. (2018). *Свобода від контролю. Як вийти за рамки внутрішніх обмежень.* Ексмо.
52. Здравомыслов, А. Г., & Ядов, В. А. (1966). Отношение к труду и ценностные ориентации личности. *Социология в СССР*. Т. 2. (с. 187-207). Москва, Мысль.
53. Зеер, Э. Ф. (2015). Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование в России*, 8, 69-76.
54. Зинченко, В. П. (2008). Общество на пути к «человеку психологическому». *Вопросы психологии*, 3, 3-10.
55. Ігнатко, В. (2015). Політичний та соціокультурний сегменти життєвого простору людини. *Нова парадигма*. Вип. 128, 133-145. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa\\_2015\\_128\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2015_128_15)
56. Ігумнова, О. Б. (2019). Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 2, 57-64. Doi: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8>

57. Иващенко, А. В., Зубова, Л. В., & Щербинина, О. А. (2008). *Внутренняя позиция личности подростка: понятие, условия формирования и развития*. Оренбург: ГУ РЦРО, ГОУ ОГУ.
58. Каменская, Г. В. (2001). *Новая философская энциклопедия* [Электронный ресурс]: в 4 т. / под ред. В. С. Стёпина. Москва: Мысль. Режим доступа: [http://platonanet.org.ua/load/knigi\\_po\\_filosofii/slovari\\_ehnciklopedii/novaja\\_filosofskaja\\_ehnciklopedija\\_v\\_4\\_tomakh\\_2010/23-1-0-1152](http://platonanet.org.ua/load/knigi_po_filosofii/slovari_ehnciklopedii/novaja_filosofskaja_ehnciklopedija_v_4_tomakh_2010/23-1-0-1152)
59. Карамушка, Л. М., & Ходакевич, О. Г. (2017). Психологічні особливості становлення студентської молоді : монографія. Київ: КНЕУ.
60. Карвасарский, Б. Д. (2006). *Психотерапевтическая энциклопедия*. 3-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер.
61. Карпенко, Є. (2015). *Методи сучасної психотерапії* : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт.
62. Карпинский, К. В. (2002). *Психология жизненного пути личности*. Гродно: ГрГУ.
63. Кириллов, И. (2019). *Позитивная психотерапия: базовый курс*. Москва: Страна Оз.
64. Киселева, А. А., Кузьмин, М. Ю. (2017). Особенности копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья. *Acta Biomedica Scientifica*, 2(5(1)), 129-135. Doi: 10.12737/article\_59e85cb40173f3.06872828
65. Климов, А. А. (2012). Поток и жизнестойкость в организации. *Организационная психология*. Москва. Том 2, № 2. 71-78.
66. Климов, А. А. (2011). Взаимосвязь жизнестойкости и личностных ценностей студентов вуза. Молодые исследователи - регионам: материалы всероссийской научной конференции : в 2 т. Том 2. Вологда: ВоГТУ, 262-264.
67. Ключко, В. Е., & Галажинский, Э. В. (1999). *Самореализация личности: системный взгляд* / под редакцией Г. В. Залевского. Томск: Издательство Томского университета.
68. Книжникова, С. В. (2009). *Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости*. Краснодар: «АВС- полиграфия».
69. Коқун, О. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*: монографія. Київ: Міленіум.



70. Кокурн, О. М. (2013). Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*, 9, 1-5.
71. Конюхова, Т. В. & Конюхова, Е. Т. (2013). Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства. *Известия Томского политехнического университета*, 322(6), 110-114.
72. Корніяка, О. М. (2019). Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 19, 93-110.
73. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., & Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини* : за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
74. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*: монографія. Київ: Ніка-Центр.
75. Кричевец, А. Н., & Солoduшкина, М. В. (2014). Мужество быть. Жизнестойкость и вера. *Консультативная психология и психотерапия*. Том 22. № 5, 103-117. Doi:10.17759/cpp.2014220505
76. Крюкова, Т. Л., & Куфтяк, Е. В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93-112. Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/197868/page/oprosnik-koping-strategii-r-lazarusa>
77. Крюкова, Т. Л., Журавлева, А. Л., & Сергиенко, Е. А. (2008). *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы*. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН».
78. Кузікова, С. Б. (2020). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава. 71-73.
79. Кузьмина, Е. И., & Мороз, О. С. (2010). Свобода от фрустрации и жизнестойкость. *Вестник Московского государственного областного университета*, 2, 5-8.
80. Куликов, Л. В. (2004). *Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы*. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ.
81. Купреєва, О. І. (2016). Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні*

- проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, С. 335-343.
82. Купреєва, О. І. (2011). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 8, 158-167.
  83. Лактионова, А. И., & Махнач А. В. (2009). Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников. *Другое детство*. II Всеросс. науч.- практ. конф. по психологии развития. (г. Москва, 25-27 ноября. 2009 г.). Москва. 216-218.
  84. Леоненко, Н. О. (2014) Кросскультурное исследование ценностей и смысложизненных ориентаций студентов с высокой жизнестойкостью. *Евразийский Союз Ученых*, 5-4(5), 105-108.
  85. Леоненко, Н. О., Лукашеня, З. О., & Осташева, Е. И. (2020). Психологические особенности жизнестойкости российских и белорусских студентов: ретроспективный анализ. *Психология человека в образовании*, 2 (4), 321-328. Doi: 10.33910/2686-9527-2020-2-4-321-328.
  86. Леоненко, Н. О., & Чечулина, К. С. (2014) Жизнестойкость как ресурс позитивного развития личности студентов. *Социально-экономические науки и гуманитарные исследования*, 63(2), 170-172.
  87. Леонтьев, Д. А. (2002). Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова*. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. (с. 56-65). Москва: Смысл.
  88. Леонтьев, Д. А. (2006). Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*. Вып. 2, 85-105.
  89. Леонтьев, Д. А. (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва : Смысл.
  90. Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*, Москва.
  91. Леонтьев, Д. А. (1996). Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции. *Вопросы философии*, 4, 15-26.

92. Леонтьев, Д. А. (2008). Экзистенциальный смысл суицида: жизнь как выбор. *Московский психотерапевтический журнал*, 4, 58-82.
93. Леонтьев, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2011). *Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва: Смысл.
94. Леонтьев, Д. А., Мандрикова, Е. Ю., Осин, Е. Н., Плотникова, А. В., & Рассказова, Е. И. (2007). Опыт структурной диагностики личностного потенциала. *Психологическая диагностика*, 1, 8-31.
95. Леонтьев, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва, Смысл.
96. Леонтьев, Д. А. (2000). *Тест смысложизненных ориентации (СЖО)*. 2-е изд. Москва, Смысл.
97. Литвиненко, О. (2019). *Соціально-психологічні засади розвитку адапційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму*. Дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк.
98. Логинова, М. В. (2009). Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. *Вестник московского университета МВД России*, 6, 19-22.
99. Логинова, М. В. (2010). *Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук*. Москва.
100. Лодде, О. А. (2017) Анализ адаптивности личности с позиции структурного подхода. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. Том 6. (2А), 49-57.
101. Ломов, Б. Ф. (1984). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Наука.
102. Мадди, С. (2005). Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 6, 87-101.
103. Мадди, С. (2002). *Теории личности: сравнительный анализ* [пер. с англ.]. Санкт-Петербург: Речь.
104. Маклаков, А. Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 22(1), 16-24.

105. Максименко, С. Д., Куценко-Лада, Г. В., & Пророк, Н. В. та ін. (2013). Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
106. Максименко, С., Максименко, К., & Ірхін, Ю. (2020). Системність психіки людини і психології навчання. *Проблеми сучасної психології*, 50, 146-166. Doi: 10.32626/2227-6246.2020-50.146-166
107. Максименко, С. Д., & Осьодло, В. І. (2010). Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*, 8, 3-19. Doi: 10.32626/2227-6246.2010-8
108. Максименко, С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В., & Кочкурова, О. В. (2015). *Практикум із групової психокорекції: підручник*. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс».
109. Малкина-Пых, И. Г. (2005). *Психосоматика: справочник практического психолога*. Москва: Эксмо.
110. Мандрикова, Е. Ю. (2006). *Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки*: дис. ... канд. психол. наук. Москва.
111. Мандрикова, Е. Ю. (2010) Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). *Психологическая диагностика*, 2, 87-111.
112. Маннапова, К. Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, Вип. 44 (1), 143-150.
113. Мартынова, М. А., & Богомаз, С. А. (2012). Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи. *Вестник ТГУ*, 357, 164-168.
114. Марищук, В. Л., & Евдокимова, В. И. (2001). *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. Санкт-Петербург: Сентябрь.
115. Махнач, А. В., & Лактионова, А. И. (2013). Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации. *Психологический журнал*. Т. 34, №5, 69-84.

116. Мони́на, Г. Б., & Раннала, Н. В. (2009). *Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»*. Санкт-Петербург: Речь.
117. Москаленко, О. В. (2013). Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ, 1*, 91-98.
118. Муздыбаев, К. (2017). *Психология ответственности*. Москва: Либроком.
119. Мукашевич, М., & Корпач, К. (2011). Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал. Освіта регіону, 3*, 128-131.
120. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії* : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк.
121. Наливайко, Т. В. (2006). Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05, Челябинск.
122. Нюттен, Ж. (2004). *Мотивация, действие и перспектива будущего*. Москва: Смысл.
123. Овсяннікова, Я. О. (2008). Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. *Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС* : матеріали наук.-практ. конф. Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 47-49.
124. Олефір, В.О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету, 981*, 168-172.
125. Олпорт, Г. (2002). *Становление личности*. Избранные труды. Москва: «Смысл». 166-216.
126. Оніщенко, Н. В., Побідаш, А. Ю., Тімченко, О. В., & Христенко, В. Є. (2012). Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : монографія. Харків: НУЦЗУ.
127. Осин, Е. Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика, 3*, 22-40.
128. Осин, Е. & Леонтьев, Д. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия: *материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.

129. Охрименко, О. С. (2016). Проблема жизнестойкости у студентов, как будущих профессионалов. *Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета*, 1(2). Режим доступа: <http://journal.asu.ru/vfr/article/view/1147>.
130. Паніотто, В. І., Максименко, В. С., & Харченко, Н. М. (2004). *Статистичний аналіз соціологічних даних*. Київ: Видавничий дім «КМ Академія».
131. Панина, Е. Н. (2006). Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности. *Вестник Красноярского государственного университета*, 3(2), 89-91.
132. Панченко, В. (2013). Культурна ідентичність педагога в сучасних умовах : методичний посібник. Київ.
133. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Медицина.
134. Пезешкиан, Н. (2009). *Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства*. Москва: Институт позитивной психотерапии.
135. Петровська, О. М. (2020). Соціалізація дитини як процес розвитку особистості. *Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Дніпро, 23 квіт. 2020 р.)*. Дніпро, КЗВО «ДАНО» ДОР». 43-46.
136. Плотникова, Е. (2015). От самодетерминации к самореализации. *Психология и психотехника*, 2(77), 175-182. Doi: 10.7256/2070-8955.2015.2.14246
137. Повякель, Н. І. (2005). *Теорія соціального навчання (Дж. Роттер)*. СПб.: Питер.
138. Портнова, Ю. М. (2008). Индивидуальные особенности самоотношения студентов вузов. *Приволжский научный журнал*, 3, 140-144.
139. Радченко, О. (2019). Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 1(22). 38-45. Doi: 10.15330/vrurfn.22.38-45
140. Рассказова, Е. И. & Леонтьев, Д. А. (2005). Динамика смысла в процессе совладания с тревогой. *Проблема смысла в науках о*

- человеке (к 100 летию Виктора Франкла): материалы междунар. конф. 176-179.
141. Реан, А. А., & Баранов, А. А. (1997). Факторы стрессоустойчивости учителей. *Вопросы психологии*, 1, 45-54.
  142. Решетник, О. А. (2018). Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року*. Київ: Вид. центр КНЛУ, 658-661.
  143. Рогальська, І. П. (2013). Взаємодія сім'ї та освітньої установи у соціалізації особистості в дитинстві. *Educational Dimension*, 37, 382-388.
  144. Роговин, М. С. (1977). Структурноуровневые теории в психологии: *Методологические основы*. Ярославль: ЯрГУ.
  145. Романин, А. Н. (1999). *Основы психотерапии*. Москва: Академия.
  146. Ромек, В. (1996). Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 46-56.
  147. Рубинштейн, С. Л. (2004). *Основы общей психологии*. Москва: Педагогика.
  148. Рубинштейн, С. Л. (2003). *Бытие и сознание. Человек и мир*. Санкт-Петербург: Издательский дом «Питер».
  149. Русалов, В. М. (1989). Психофизиологические аспекты в изучении индивидуальности человека. *Человек в системе наук*. 243-251.
  150. Рыльская, Е. А. (2014). *Психология жизнеспособности человека*: дисс. ... доктора псих. наук. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, Ярославль.
  151. Селигман, М. (2020). *Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь*. Москва: Альпина Паблишер.
  152. Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. Москва: София.
  153. Селье, Г. (1982). *Стресс без дистресса*. Москва: «ПРОГРЕСС».
  154. Сердюк<sup>1</sup>, Л. З. (2011). Методологія системного підходу у дослідженні мотивації учіння: основні напрями досліджень,

- принципи і закономірності. *Збірник наукових праць. Актуальні проблеми навчання та виховання*, 8(10), 123-134.
155. Сердюк<sup>2</sup>, Л. З. (2011). Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів і інтегрованому освітньому середовищі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка, Том 5, ч. 5*, 329-338.
156. Сердюк, Л. З. (2012). Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ: Університет «Україна».
157. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д. та ін. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* : монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
158. Сердюк, Л. З., Яблонська, Т. М., Данилюк, І. В., Пенькова, О. І., & Володарська, Н. В. [та ін.]. (2015). *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості*: монографія. Київ: Педагогічна думка.
159. Середенко, П. В., & Должикова, А. В. (2009). *Методы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях*: учеб. пособ. Южно-Сахалинск: СахГУ.
160. Смолева, Е. О., & Морев, М. В. (2016). *Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога*. Вологда: ИСЭРТ РАН.
161. Сохань, Л. В., & Степаненко, И. В. (2012). Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 9 (4), 151-154.
162. Степанова, Г. Б., & Зараковский, С. Р. (1998). Психологический потенциал: индивидуальный и популяционный. *Человек*, 3, 50-59.
163. Столин, В. В. Пантеев, С. Р. (1988). *Опросник самооценки. Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы*. Москва.
164. Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. Москва: МГУ.
165. Субетто, А. И. (2004). *Управление качеством жизни и жизнестойкость человечества*. Москва: Речь.



166. Сурина, И. А. (1996). *Ценностные ориентации как предмет социологического исследования*. Москва: Институт молодежи.
167. Суходольский, Г. В. (1988). *Основы психологической теории деятельности*. Ленинград: Издательство Ленинградского университета.
168. Терещенко, А. (2015). Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 1(36), 373-379.
169. Тиллих, П. (1995). *Мужество быть*. Избранное. Теология культуры. Москва: Юрист.
170. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.
171. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
172. Ткач, Є. І., & Сторожук, В. П. (2009). *Загальна теорія статистики*: підручник. Київ: Центр учбової літератури.
173. Усатов, И. А. (2017). Исследование стрессоустойчивости сотрудников компании. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 44, 257-262.
174. Федоренко, Р. П., Хлівна, О. М., Дучимінська, Т. І., Магдисюк, Л. І., & Борцевич, С. В. (2018). *Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник*. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
175. Федотова, В. А. (2020). Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России *Российский психологический журнал*, 17 (1), 74–91. Doi: doi.org/10.21702/rpj.2020.1.6
176. Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
177. Фесенко, П. П. (2005). *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности*: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва.
178. Фоминова, А. Н. (2012). *Жизнестойкость личности*: монография. Москва: МПГУ, Прометей.
179. Фопель, К. (2005). *Технология ведения тренинга. Теория и практика*. Москва: Генезис.

180. Франкл, В. (2020). *Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаблрі*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
181. Фризен, М. А. (2014). Саморазвитие личности: осмысление, проектирование, экзистенциальная ответственность: монография. Петропавловская-Камчатка: КамГУ им. Витуса Беринга.
182. Фролова, Н. В. (2018). Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, 64, 80-84.
183. Фурманова, Н. В. (2004). Психологические особенности адаптации личности в период ранней взрослости. *Белорусский психологический журнал*, 4, 23-29.
184. Ханецька, Н. (2018). Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-2-fundamentalni-ta-prikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologiji/215-pozitivna-psihoterapiya-yak-zasib-diaagnostiki-optimizatsiji-pedagogichnogo-splukuvannya>
185. Ханецька, Н. В. (2015). *Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Хмельницький.
186. Хок, Р. Р. (2003). *40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов*. СПб.; Москва: ПраймЕврознак-Олма-Пресс.
187. Хомская, Е. Д. (1997). О методологических проблемах современной психологии. *Вопросы психологи*, 3, 112-125.
188. Хромов, А. Б. (2012). Атрибутивный стиль и субъективное благополучие представителей трех поколений россиян в эпоху культурной трансформации России. *Вестник Курганского государственного университета*, 23, 98-104.
189. Церковский, А. Л. (2011). Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*, 1(10), 6-20.
190. Цюй, Г. (2019). Синергетичний підхід: сутність і характерні особливості застосування в наукових дослідженнях з педагогіки мистецтва. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 14*, 27, 127-130. Doi: 10.31392/NPU-nc.series14.2019.27.20

191. Чайка, Г. В. (2015). Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*, 9(6), 93-101.
192. Чайка, Г. В. (2017). Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 5, 17, 133-141.
193. Чанчиков, І. К. (2019). Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*, 4(2), 59-62. Doi: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.11
194. Чаусова, О. А. (2012). Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования. *Теория и практика общественного развития*, 1. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protsessa-formirovaniya-zhiznestoykosti-u-studentov-v-usloviyah-sovremenного-obrazovaniya/viewer>
195. Чепелева, Н. В. (2010). Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии. *Актуальні проблеми психології*. Том 2, Вип. 6, 15-24.
196. Чиксентмихай, М. (2018). *В поисках потока: Психология включенности в повседневность*. 7-е изд. Москва, Альпиона нон-фикшн.
197. Чирков, В. И. (1996). Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. *Вопросы психологии*, 3, 102-110.
198. Чиханцова, Е. А. (2018). Влияние личностных качеств на жизнестойкость. *Science Review*, 3(10), Vol.7, 4-7.
199. Чиханцова, О. А. (2018). Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Монографія за ред. Л. З. Сердюк. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* (с. 71-79). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
200. Чиханцова, О. А. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 17. Т. 5, 142-150.
201. Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових*

- праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 6(15), 368-375.
202. Чиханцова, О. А. (2018). Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*, 42, 211-232.
203. Чиханцова, О. А. (2017). Особистісний потенціал старшокласників на етапі вибору майбутньої професії. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI, Вип. 13.* 182-187.
204. Чиханцова, О. А. (2016). Особливості життєстійкості людей з обмеженими можливостями. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 32,* 523-533.
205. Чиханцова, О. А. (2015). Проблеми адаптації старшокласників до вивчення іноземної мови у виші. *Освіта регіону: Український науковий журнал*, 1, 102-106.
206. Чиханцова, О. А. (2018). Розвиток особистісного потенціалу особистості в кризовому суспільстві. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали I Всеукр. науково-практ. конф. Кривий Ріг*, 265-268.
207. Чиханцова, О. А. (2020). Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон. Вип. 4. 11-28. Doi: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
208. Чудакова, В. П. (2015). Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» - критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2(33), 31-41.
209. Чудновский, В. Э. (2006). *Становление личности и проблема смысла жизни.* Воронеж: МПО «МОДЕК».

210. Чуйко, О. (2020). Університетська освіта і ринок праці: шляхи до узгодженості. *Партнерство роботодавця та закладу вищої освіти: підготовка конкурентоспроможного фахівця у галузі соціальної роботи: зб. тез* (28 жовтня 2020 року, Київ) / за ред. О. В. Чуйко. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. 76-80.
211. Шадриков, В. Д. (1991). Системный подход к изучению деятельности. Хрестоматия по инженерной психологии: учеб. пособ. / под ред. Б.А. Душкова. (с. 171-183). Москва: Высшая школа.
212. Шаймухаметова, С. Ф. (2019). Удовлетворенность качеством жизни как коррелят жизнестойкости личности. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, Vol. 8, 2 (27), 406-408.
213. Шамич, О. М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців*: монографія. Київ: Талком.
214. Шварцер, Р., Ерусалем, М., & Рамиок, В. (1996). Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 71-77.
215. Шевеленкова, Т. Д., & Фесенко, Т. П. (2005). Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95-121.
216. Шрагина, Л. И. (2015). Проблема применения системного подхода в психологии. *Молодий вчений*, 17, 448-451.
217. Юр'єва, Н. В., & Пасічник, В. І. (2017). *Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних*: монографія. Харків: Національна академія НГУ.
218. Ямницький, В. М. (2006). *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент*: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України.
219. Яницкий, М. С. (2000). *Ценностные ориентации личности как динамическая система*. Кемерово: Кузбассвузиздат.
220. Ярцев, Д. В. (2002). Влияние социально-экономической деятельности на процесс формирования самооценки подростка. *Психология и школа*, 1, 44-57.
221. Acquaye, A. A., Lin, L., Vera-Bolanos, E., Gilbert, M. R., & Armstrong, T. S. (2016). Hope and mood changes throughout the

- primary brain tumor illness trajectory. *Journal of Neuro-Oncology*, 18, 119-125.
222. Amerikaner, M., Monks, G., Wolfe, P., & Thomas, S. (1994). Family Interaction and Individual Psychological Health. *Journal of Counseling & Development*, 72, 614-620. Doi:10.1002/j.1556-6676.1994.tb01691.x
223. Anabel, M., López-Gavira, & R., Morgado, B. (2017). How do Spanish disability support offices contribute to inclusive education in the university. *Disability & Society*, 32(10), 1608-1626. Doi:10.1080/09687599.2017.1361812
224. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry*, 22(4). 273-280.
225. Antonovsky, A., Matarazzo, J. D., Miller, N. (Eds.). (1984). *The Sense of Coherence as a Determinant of Health. Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*. New York: Wiley.
226. Aquino, K. C. (2016). A New Theoretical Approach to Postsecondary Student Disability: Disability-Diversity (Dis)Connect Model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 29(4), 317-330.
227. Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
228. Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can Positive Employees Help Positive Organizational Change? Impact of Psychological Capital and Emotions on Relevant Attitudes and Behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70. Doi:10.1177/0021886307311470
229. Azizli, N. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
230. Bakracheva, M. (2019). Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being. *Psychology*, 10. 1375-1395. Doi:org/10.4236/psych.2019.1010090
231. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Co.
232. Baranauskienė, I., Serdiuk, L., Chykhantsova, O. (2016). Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their

- professional self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2(7), 64-73.
233. Bartone, P. (2007) Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 943-944. Doi:10.2466/pr0.101.3.943-944
234. Bartone, P. A. (1995). *Short hardiness scale*. American Psychological Society Annual Convention, New York.
235. Bartone, P., Roland, R., Picano, J., & Williams, T. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1). 78-81.
236. Bartone, P., Barry, C., & Armstrong, R. (2009). To Build Resilience: Leader Influence on Mental Hardiness. *Defense Horizons*, 10(69), 1-8.
237. Benassi, V. A., Sweeney, P. D., & Dufour, C. L. (1988). Is there a relation between locus of control orientation and depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 357-367.
238. Bengel, J., Strittmatter, R., & Willman, H. (1999). *What Keeps People Healthy? The Current State of Discussion and the Relevance of Antonovsky's Salutogenic Model of Health*. Cologne: Federal Centre for Health Education (FCHE).
239. Besharat, M. A. (2009). Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*, 5(4), 25-32.
240. Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning Instruments*, 21, 332-344. Doi:10.1016/j.learninstruc.2010.03.002
241. Blaney, P. H., & Ganelen, R. J. (1990). *Hardiness and social support*. In I. G. Sarason, B. Sarason, & B. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. New York: Wiley.
242. Blümel, S. (2012). *Resilienz und psychologiesche Schutzfaktoren im Erwachsenenalter – Stand der Forschung zu psychologieschen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Köln : BZgA.
243. Bohn, S. (2019). *Fluchtpunkt Resilienz? Psychosoziale Beratung unter neoliberalen Vorzeichen*. (pp.167-182). Bielefeld: transcript-Verlag. Doi:10.14361/9783839444122-008

244. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine publishing company.
245. Cai Lian, T., & Ee Lin, T. (2010). Effects of family functioning and family hardiness on self-efficacy among college students. *Sunway Academic Journal*, 4, 99-107.
246. Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-83. Doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
247. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Fulford, D. (2008). *Self-regulatory processes, stress, and coping*. *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 725-742). The Guilford Press.
248. Chrousos, G. (1998). Stressors, stress, and neuroendocrine integration of the adaptive response: the 1997 Hans Selye Memorial Lecture. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851(1), 311-335.
249. Chykhantsova, O. (2018). Features of Demonstration of Hardiness' Components of Personality. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 6(65), Issue: 155. 8-60.
250. Chykhantsova, O. A. (2020). A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, 4, 11-28. Doi:10.32999/2663-970X/2020-4-1
251. Cicchetti, D., & Curtis, W. (2007). Multilevel perspectives on pathways to resilient functioning. *Development and Psychopathology*, 19(3), 627-629. Doi:10.1017/S0954579407000314
252. Clarke, D. E. (1995). Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type of personality. *Social Behavior and Personality*, 23(3), 285-286.
253. Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. Doi:10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U
254. Deci, E. L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. University of Rochester – Rochester, New York : Plenum Press.



255. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75, Doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
256. Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 69-75. Doi:10.1016/j.neubiorev.2010.01.006
257. Duggal, D., Sacks-Zimmerman, A., & Liberta, T. (2016). The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus* 8(10) : e849. Doi:10.7759/cureus.849
258. Eilenberg, T. D., Hoffmann, J. S., Jensen & Frosthalm, L. (2017). Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 92, 24-31.
259. Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
260. Field, S., & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17, 159-169.
261. Firestone, L., Firestone, R., & Catlett, J. (2003). *Creating a Life of Meaning and Compassion: The Wisdom of Psychotherapy*. American Psychological Association.
262. Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4). 687-695. Doi:10.1037/0022-3514.68.4.687
263. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-231. Doi:10.2307/2136617
264. Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1991). *Coping and emotion. Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press. P. 207-227.
265. Frankl, V.E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
266. Fromm, E. (1994). *Escape from Freedom*. New York: Henry Holt and Company/

267. Funk, S. C., & Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 572-578.
268. Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 156-163.
269. Gentry, W. D., & Kobasa, S. C. (1984). *Social and psychological resources mediating stress illness relationships in humans*. In W. D. Gentry (Ed.). *Handbook of Behavioral Medicine*. New York: Guilford Press.
270. Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative Levels of Hope and Their Relationship With Academic and Psychological Indicators Among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(2), 166-178. Doi:10.1521/jscp.2006.25.2.166
271. Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *27*, 262-270.
272. Gordiienko-Mytrofanova, I., Pidchasov, Y., Sauta, S., & Kobzieva, I. (2018). The Problem of Sample Representativeness for Conducting Experimental and Broad Psychological Research. *Psycholinguistics*, *23*(1), 11-46. Doi:10.5281/zenodo.1212360
273. Haghightagoob, M., Besharat, M. A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 925-928.
274. Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing*. OUP Oxford.
275. Hoijtink, L. M., Brake, J. H. M., & Dückers, M. L. A. (2011). Resilience Monitor, Development of a measuring tool for psychosocial resilience. *Psychotraumanet*. Режим доступа: <https://psychotraumanet.org/en/resilience-monitor-development-measuring-tool-psychosocial-resilience>
276. Huang, C. (1995). Hardiness and stress: A critical review. *Maternal Child Nursing Journal*, *23*(3), 82-89.
277. Husman, J., Hilpert, S. K., & Brem, C. (2016). Future time perspective connectedness to a career: the contextual effects of classroom knowledge building. *Psychol. Belgica*, *56*, 210-225. Doi:10.5334/pb.282
278. Hystad, S. W., Eid, J. E., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. B. (2009). Academic Stress and Health: Exploring the

- Moderating Role of Personality Hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53,(5), 421-429.  
Doi:10.1080/00313830903180349
279. Jalali, S., & Amarqan, H. A. (2015). Study of the relationship between psychological hardiness and creativity with job stress in personnel of Emergency Social Services of Golestan Province. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(2), 1671-1679.
280. Jamal, Y., Zahra, S., Yaseen, F. & Nasreen, M. (2017). Coping strategies and hardiness as predictors of stress among rescue workers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32, 141-154.
281. Johnsen, B., Bartone, P., Sandvik, A. M., Gjeldnes, R., Morken, A., Hystad, S., & Stomies, A. V. (2013). Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course. *International Journal of Selection and Assessment*, 2(4). 368-375.
282. Jomehri F, Najafi M, Jafari E, & Sohrabi F. (2009). The relationship between type C personality, locus of control and hardiness in patients suffering from cancer and normal subjects. *Journal of Clinical Psychology*, 1, 47-66.
283. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053.
284. Judkins, S. K. (2001). *Stress, hardiness, and coping strategies among midlevel nurse managers: Implications for continuing higher education*. Dissertation Abstracts International.
285. Karimi, M., & Besharat, M. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 855-858. Doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.198
286. Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 106-117.
287. Kirkpatrick, D. (1996). Great Ideas Revisited. Techniques for Evaluating Training Programs. Revisiting Kirkpatrick's Four-Level Model. *Training & Development*, 1, 54-59.
288. Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and

- gender. *British journal of health psychology*, 9, 137-61.  
Doi:10.1348/135910704773891014.
289. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. Doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
290. Kobasa, S.C., Hilker, R.R., & Maddi, S.R. (1979). Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*, 21(9), 595-598.
291. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
292. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533. Doi:10.1016/0022-3999(85)90086-8
293. Kokun, O., Baranauskienė, I., & Shamysh, O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 1(8), 124-131. Doi:10.21277/sw.v1i8.359
294. Kuprieieva, O., Traverse, T., Serdiuk, L., Chykhantsova O., & Shamysh, O. (2020). Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 10 (1), 96-105. Doi:10.21277/sw.v1i10.566
295. Kurt, S. (2016). Kirkpatrick Model: Four Levels of Learning Evaluation. *Educational Technology*. Retrieved from: <https://educationaltechnology.net/kirkpatrick-model-four-levels-learning-evaluation/>
296. La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94. Doi:10.1023/A:1022684520514
297. La Greca, A. & Stone, W. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 22, 17-27. Doi:10.1207/s15374424jccp2201\_2.
298. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

299. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
300. Lens, W., Paixão, N.P., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese Psychological Research*, 54(3), 321–333. Doi: 10.1111/j.1468-5884.2012.00520.x
301. Lourel, M. (2006). Stress et santé : le rôle de la personnalité. Présentation de quelques outils d'évaluation de la personnalité [Stress and health: role of personality. Presentation of some tools for personality evaluation]. *Rech Soins Infirm*, 85, 5-13.
302. Maddi<sup>a</sup>, S. (1998). *Creating Meaning Through Making Decisions. The Human Search for Meaning*; ed.by P.T.P.Wong, P.S.Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
303. Maddi<sup>b</sup>, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H.S. Friedman (Ed.). (pp. 323-335). San Diego (CA): Academic Press.
304. Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298.
305. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
306. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn.
307. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168. Doi:10.1080/17439760600619609
308. Maddi, S. R. (1987). *Hardiness training at Illinois Bell Telephone*. J. Opatz (Ed.). (pp. 101-115). Health promotion evaluation.
309. Maddi, S. R. (1968). Personality theories: a comparative analysis. Homewood, Ill: *Dorsey Press*.
310. Maddi, S. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19(1), 61-70.
311. Maddi, S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 173-185. Doi:10.1037/1061-4087.54.3.175

312. Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M., & Vaitkus, M. (2006). The relationship of hardiness and religiosity in depression and danger. *Consulting Psychology Journal*, *58*, 148-161.
313. Maddi, S. R., Harvey, R., Lu, J., & Persico, M. (1999). *The personality construct of hardiness: II. Effects on repressiveness, creativity, and performance effectiveness*. Unpublished manuscript, University of California, Irvine.
314. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002) The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Research in Personality*, *36*, 72-85.
315. Maddi, S., & Harvey, R. (2005). *Hardiness Considered Across Cultures*. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds). New York: Springer.
316. Maddi, S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, *63*(2), 265-274.
317. Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., & Fazel, M. (2010). The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, *51*, 3, 369-388.
318. Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Pacific Grove, CA: Brooks cole.
319. Maddi, S.R., Propst, B.C., Feldinger, I. (1965). Three expressions of the need for variety. *Journal of Personality*, *33*, 82-98.
320. Mahdian, Z, & Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *18*. Retrieved from: [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=Mahdian+Z%2C+Ghaffari+M.+The+mediating+role+of+psychological+&btnG](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Mahdian+Z%2C+Ghaffari+M.+The+mediating+role+of+psychological+&btnG)
321. Marchand, G., & Skinner, E. A. (2007). Motivational dynamics of children's academic help-seeking and concealment. *Journal of Educational Psychology*, *99*, 65-82.
322. McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*, 69-79. Doi:10.1016/j.jpsychores.2009.07.002
323. McVicar, A. (2004). Workplace Stress in Nursing: A Literature Review. *Journal of advanced nursing*, *44*, 633-42. Doi:10.1046/j.0309-2402.2003.02853.x.

324. Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology - Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
325. Mirzaei, F., & Kadivarzare, H. (2014). Relationship between parenting styles and hardiness in high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 16, 3793-3797.
326. Muscalu, E., & Muntean, S. (2013). Motivation – a stimulating factor for increasing human resource management performance. *Review of International Comparative Management*, 14(2), 303–309.
327. Najmeh, H. (2020). Study of the Relationship of Hardiness and Hope with Life Satisfaction in Managers. *International Journal of Psychology*, 14(1), Winter & Spring, 310-339. Doi.org:10.24200/IJPB.2020.214143.1143
328. Opp, G. (2020). *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. Ernst Reinhardt Verlag.
329. Osin, E., & Boniwell, I. (2010). Self-determination and well-being. *Poster presented at the Self-Determination Conference*. Ghent, Belgium, Available at: <http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010Program>
330. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie* WIPPF. Berlin, New York: Springer Verlag.
331. Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method*. Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo.
332. Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life: 100 reflections in positive psychology*. Oxford University Press.
333. Peterson, C., Park, N., & Sweeney, PJ. (2008). Group well-being: morale from a positive psychology perspective. *Applied Psychology*, 57(s1), 19-36.
334. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
335. Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.

336. Phan, H. P., Ngu, B. H., & McQueen, K. (2020). Future Time Perspective and the Achievement of Optimal Best: Reflections, Conceptualizations, and Future Directions for Development. *Frontiers in Psychology*, 11(1037). Doi:10.3389/fpsyg.2020.01037
337. Remmers, A. (1996): WIPPF 2.0 int. Transcultural Adaptation of the Psychotherapeutic Questionnaire WIPPF for the International Use. Theoretical and Practical Aspects. *Journal Positum*, 43(1), 13-28.
338. Rhodewalt, F., & Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81-88.
339. Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
340. Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: adaptations in changing times*. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press.
341. Rousseau, P. (2000). Hope in the terminally ill. *The Western journal of medicine*, 173, 117-8. Doi:10.1136/ewjm.173.2.117
342. Rutter, M. (2006). *Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications*. In: Shonkoff, J. P. / Meisels, S. J. (Hrsg.): *Handbook of early childhood Intervention*. Cambridge: University Press
343. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. Doi:10.1521/978.14625/28806
344. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*, 55, 68-78.
345. Rydén, A., Karlsson, J., Sullivan, M., Torgerson, J.S., & Taft, C. (2003). Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 435-442.
346. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
347. Ryff, C., & Keyes, C. L. M (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
348. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.



349. Scheier, M. E., & Carver C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55(2), 169-210.
350. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: Nfer-Nelson.
351. Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). *Cross-Cultural Assessment of Coping Resources: The General Perceived Self-Efficacy Scale*. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.
352. Seginer, R. (2008). Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 272-282. Doi:10.1177/0165025408090970
353. Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
354. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. Doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
355. Selye, H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association journal*, 115(1), 53-56.
356. Selye, H. (1980). *Selye's guide to stress research*. Van Nostrand Reinhold.
357. Serdiuk L., Danyliuk I., & Chykhantsova O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 1, 93-103. Doi:10.21277/sw.v1i9.454
358. Serdiuk, L. & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 1(1), 11-14.
359. Sharpley, C. F. (1999). The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 1, 15-29.

360. Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being in social groups. *British Journal of Social Psychology, 41*, 25-38.
361. Sheldon, K. M., & Schuler, J. (2011). Needing, wanting, and having: Integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*, 1106-1123.
362. Shepperd, J., & Kashani, J. (1991). *Stress to Health Outcomes in Adolescents. Journal of Personality.* (747-768). Duke University Press.
363. Shirazi, M., Chari, M., Kahkha, S. J., & Marashi, F. (2018). The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research, 9*(1). :e67827. Doi: 10.5812/jjhr.67827
364. Shirinzadeh, S., & Mirjafary, S. A. (2006). *The Relationship between Hope and Stress Coping Strategies among Shiraz University Students.* Third Students' Mental Health Seminar, Tehran, Iran.
365. Shostrom, E L. (1964). An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. *Educational and Psychological Measurement, 24*(2), 207-218. Doi:10.1177/001316446402400203
366. Silk, J., Vanderbilt-Adriance, E., Shaw, D., Forbes, E., Whalen, D., Ryan, N., & Dahl, R. (2007). Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Development and Psychopathology, 19*(3), 841-865. Doi:10.1017/S0954579407000417
367. Smith M.S., & Gray S.W. (2009). The Courage to Challenge: A New Measure of Hardiness in LGBT Adults. *Journal of Gay and Lesbian Social Services, 21*, 73-89.
368. Solcova, I., & Tomanek, P. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica, 36*(5), 390-392.
369. Stanibula, S. (2020). Peculiarities of Coping Strategies within people with various type of accentuation of character. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія», 11*, 77-81. Doi:10.25264/2415-7384-2020-11-77-81.
370. Steinebach, C. (2013). *Resilienzförderung im Jugendalter : Praxis und Perspektiven.* Berlin: Springer.

371. Suyanti, T. S. B. A., Keliat, & Daulima, N. H. (2018). Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS. *Enfermería Clínica*, 28(1), 98-101.
372. Tillich, P. (2000). *The Courage to Be. Terry lectures*. Ed. 2. Yale Notabene. New Haven and London: Yale University Press.
373. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. Doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
374. Van Dierendorck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
375. Weiser, E. (2014). *Stress, Lifestyle, and Health*. An introductory psychology textbook chapter covering stress and health. In book: Psychology (pp.52). Chapter: 14. Publisher: OpenStax College (<http://openstaxcollege.org>)
376. Wustmann, C. (2012). *Resilienz : Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Berlin : Cornelsen.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Факторний аналіз показників життєстійкості особистості

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Осмисленість життя	,863				
Локус контролю «Я»	,795				
Смисл життя	,795				
Управління середовищем	,781				
Цілі	,768				
Контроль	,704				
Результат	,691				
Локус контроль життя	,572				
Самоприйняття		,740			
Самоповага		,617			
Сензитивність		,569			
Саморозуміння		,556			
Самовпевненість		,543			
Самовираження		,528			
Самокерівництво		,511			
Особистісне зростання		,504			
Самоорганізація			,688		
Фіксація			,557		
Автономія			,549		
Виклик			,537		
Самоінтерес				,682	
Позитивні взаємини				,589	
Очікуване ставлення				,541	
Залученість				,520	
Ставлення інших				,516	
Синергія					,640
Інтерес до себе					,635
Процес життя					,511

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error				Beta	Lower Bound
(Конст)	-5,416	11,694		-,463	,644	-28,484	17,653
1Акуратність	,399	,591	,043	,675	,501	-,767	1,566
2Чистоплотність	-,789	,687	-,076	-1,149	,252	-2,143	,566
3Пунктуальність	,014	,574	,001	,024	,981	-1,118	1,146
4Ввічливість	-1,722	,686	-,148	-2,510	,013	-3,075	-,369
5Щирість	-1,613	,711	-,133	-2,269	,024	-3,014	-,211
6Старанність	1,053	,788	,091	1,336	,183	-,502	2,608
7Обов'язковість	1,092	,735	,087	1,485	,139	-,358	2,543
8Бережливість	-1,109	,512	-,121	-2,165	,032	-2,120	-,099
9Послух	-2,069	,714	-,181	-2,900	,004	-3,477	-,661
10Справедливість	-,312	,764	-,025	-,408	,684	-1,820	1,196
11Вірність	-,213	1,087	-,015	-,196	,845	-2,357	1,931
12Терпіння	-,113	,628	-,010	-,180	,858	-1,353	1,127
13Час	1,843	,656	,156	2,812	,005	,550	3,136
14Контакти	1,930	,577	,191	3,344	,001	,791	3,068
15Довіра	2,984	,945	,216	3,156	,002	1,119	4,848
16Надія	3,245	,773	,270	4,200	,000	1,721	4,769
17Ніжність	,836	,655	,073	1,277	,203	-,456	2,127
18Любов	2,676	,864	,195	3,097	,002	,971	4,380
19Віра/смысл	-,066	,567	-,007	-,117	,907	-1,185	1,052

a. Dependent Variable: Життєстійкість

Інформаційний блок комплексної програми сприяння розвитку  
життєстійкості особистості

### Заняття 1

#### Теорія особистості

У позитивній психотерапії особистість розглядається через здібності, реалізовані людиною у повсякденному житті. Така модель консультування виходить з позитивного бачення людини, як здібного до змін, самодопомоги та допомоги членам своєї родини. Позитивне бачення йде далі гуманістичної тези про те, що людина — «істота активна від природи, яка бореться, самостверджується і підвищує свої можливості, з майже безмежною здатністю до позитивного росту», стверджуючи, що кожна людина, без винятку, хороша від природи, і від народження володіє «всіма здібностями, які можна порівняти з насінням прихованих можливостей, які, однак, ще потрібно розвинути» (Пезешкиан, 1998). У такому випадку під розвитком мається на увазі, скоріше, розкриття вже закладених особистісних властивостей, а не наповнення ззовні. Зовнішній світ надає умови та інструменти самопізнання і саморозкриття, подібно до того, як родючий ґрунт і відповідний клімат допомагають зерну перетворитися в дерево. Іншими словами, людина спочатку не «*tabula rasa*» (чистий лист), на якому батьки та педагоги гордо вписують власні вислови знання і мудрості, а лікар призначає «належне лікування», скоріше можна сказати, що він — «лист непрочитаний» (Кириллов, 2002).

#### Модель «Балансу»

Позитивна Психотерапія — це метод, який сповідує цілісність людини, різноманіття його життя. Умовно можна виділити чотири *сфери особистості* та реалізації людського потенціалу:

1. Сфера «Тіло» — людина тілесна, яка володіє певною фізичною формою і фізіологією. Потреби, що задовільняються в цій сфері: сон, харчування, сексуальність, розслаблення.

2. Сфера «Діяльність» — потреба структурувати, змінювати, перетворювати світ — є однією з базових потреб людини. Основні поняття цієї сфери: діяльність, робота, досягнення, успіхи.

3. Сфера «Контакти / Традиції» — потреба у визнанні свого існування з боку інших, соціалізація, спілкування з собі подібними.

4. Сфера «Фантазій» — потреба в духовному житті реалізується людиною через інтуїції, сні, містичний досвід, фантазії, спогади.

## **Заняття 2**

### *Актуальні здібності.*

Основним описовим та операційним інструментом диференціального аналізу є актуальні здібності, які характеризують найважливіші властивості у становленні *характеру людини*, у змісті та мотивах *людської поведінки* та у *міжособистісній* взаємодії.

Актуальні здібності диференціюються і розвиваються з базових здібностей до любові і пізнання під впливом навколишнього середовища, епохи (екзогенні фактори) і стану організму (ендогенні фактори).

Від здатності любити розвиваються первинні здібності (терпіння, товариськість, сексуальність, довіра, оптимізм, віра, впевненість, скептицизм, цілісність, здатність відчувати час і т.д.), від здатності пізнавати — вторинні (пунктуальність, охайність, акуратність, послух, ввічливість, чесність, вірність, справедливість, старанність, ощадливість, обов'язковість, точність, сумлінність).

Очевидно, що при такій складності і багатofакторності впливів здібності розвиваються нерівномірно і по-різному у різних людей. Якись з них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані. Можна, наприклад, любити порядок, але бути нетерплячим. Якщо певні очікування щодо розвитку своїх або чужих актуальних здібностей не виправдовуються, це може стати причиною конфлікту. Унікальність особистості людини обумовлюється поєднанням по-різному виражених актуальних здібностей, що утворюють своєрідний профіль здібностей.

Відповідно до теорії Позитивної Психотерапії формування людини, розвиток його профілю актуальних здібностей проходить в чотирьох сферах моделі «Наслідування» або «Ідентифікації»:

1. Сфера «Я» — ставлення людини до себе, самооцінка. Виділяють жіночу частину Я і чоловічу частину Я, що впливає на оцінку не тільки себе, але й інших людей, наприклад жінка, що відкидає жіночу частину Я, характеризується «чоловічою» поведінкою. У якійсь мірі можна говорити про вплив концепцій К. Юнга, що описують вплив базових архетипів людини на розуміння структури

даної сфери. На формування сфери Я також впливає ставлення близьких людей до дитини, але це ставлення не закінчується в дитячому віці. Протягом життя на розвиток «Я» людини впливають прочитані ним книги, улюблені фільми, з героями яких він себе ідентифікує. Перефразовуючи відомий вислів, можна сказати: *«Я — те, що дивлюся і читаю»*.

2. Сфера «ТИ» — стосунки людини з партнером, «ТИ» — це більше, ніж «Я + Я». Це стосунки, які мають спільні зовнішні кордони, і внутрішні межі. На формування цієї сфери впливає приклад того, як батьки дитини ставилися один до одного. Сфера «ТИ» розвивається протягом всього людського життя і безпосередньо пов'язана з процесом дорослішання. Відносини, що складаються в психотерапії між консультантом і клієнтом, є не тільки діагностичними, а й корегувальними для сфери «ТИ», іншими словами в Позитивній Психотерапії увага приділяється не тільки аналізу переносу клієнта на консультанта, але і переформовування цього переносу.

3. Сфера «МИ» — відносини з іншими людьми, які не входять до групи приналежності, сповідують інші цінності, проявляють незвичну для особистості поведінку. Поняття «спільності» і «чужості» формуються в дитинстві під впливом відносин близьких нам дорослих до «чужих». Межі толерантності в цій сфері переглядаються протягом усього життя під впливом не тільки психологічних, а й соціальних факторів.

4. Сфера «Пра-МИ» — відносини з предками і нащадками, архаїчний досвід, що формує до-психологічні концепції та впливає на власне бачення існування людини, усвідомлення себе ланкою в ланцюжку життя, почуття приналежності до певного роду. На формування сфери «Пра-МИ» впливає світогляд батьків та близьких людей, їх ставлення до релігії, віри, смерті або вічного життя.

Актуальні здібності - це ті сторони особистості, які постійно фігурують в повсякденному житті в різних ситуаціях. Виходячи з головної тези позитивної психотерапії, здоровий не той, у кого немає проблем, а той, хто знає, як правильно впоратися з виникаючими труднощами, і вміє знаходити максимально можливу кількість рішень проблемних ситуацій.

Базові здібності. Кожна людина від природи володіє двома базовими здібностями: любити (пов'язана з роботою правої півкулі



головного мозку; відповідає за емоційні та душевні переживання, фантазію та інтуїцію) і пізнавати (пов'язана з роботою лівої півкулі; визначає раціональну, інтелектуальну сторону людини і його здатність займатися науками, засвоювати норми суспільства і поведінкові моделі).

Обидві здібності розвиваються в чотирьох основних вимірах людського життя (Peseschkian N., 1988): тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє) під впливом генетичних особливостей тіла в його взаємодії з навколишнім середовищем і часом. Ці вимірювання забезпечують взаємодію з навколишнім світом і його пізнання за допомогою відчуттів (зір, слух, нюх, дотик), логіки, традицій і фантазії (інтуїції).

Розвиваючись і диференціюючись під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності перетворюються в певні внутрішні мотивації (первинні актуальні здібності), особливості поведінки (вторинні актуальні здібності), які визначають тип реагування людини на зміни умов навколишнього середовища.

Актуальні здібності характеризують найважливіші параметри в становленні характеру людини, зміст і мотиви людської поведінки, міжособистісному взаємодії, конфліктогенезі і психотерапії. Залежно від умов, здібності розвиваються не рівномірно і по-різному у різних людей (Пезешкіан Н., 1996). Якесь із них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані. Можна, наприклад, любити порядок, але бути нетерплячим.

Розрізняють два основних види актуальних здібностей:

Первинні здібності (любов, зразок для наслідування (здатність наслідувати, ідентифікуватися), терпіння, час, контакт, сексуальність, віра, довіра, надія, сумнів, впевненість, цілісність) розвиваються з базової здатності до любові. Вони виникають з першого дня появи людини на світ завдяки контакту з близькими людьми. Первинні здібності не є більш важливими, ніж вторинні або навпаки. Вони - базисний феномен, фундамент, мотивація, емоційне наповнення, на якому будуються вторинні здібності. Первинні здатності описують життєвий емоційний досвід, який набувається у зв'язку з реалізацією вторинних здібностей.

Вторинні здібності (пунктуальність, акуратність, охайність, слухняність, ввічливість, чесність, точність, старанність, ошадливість, справедливість, успішність, надійність, сумлінність)

утворюються завдяки засвоєнню отриманих знань. Вони розвиваються зі здатністю до пізнання і відображають норми поведінки соціальної групи, яка стимулює або пригнічує (через задоволення або придушення первинних потреб) ті чи інші дії (Пезешкиан, 2006: 58).

Кожна актуальна здатність окремо, як і характер в цілому, проявляється в тих же чотирьох вимірах, в яких вони розвивалися. Наприклад, акуратність фізично проявляється в чистоті і порядку в одязі, речах, рухах і т.д. (Тіло); є важливою діловою якістю і сприяє досягненню кращих результатів (діяльність); будучи соціально схвалюваною якістю, акуратність може сприяти спілкуванню (контакти); ця здатність займає певне місце в системі цінностей і переконань, що надає їй сенс (майбутнє).

Тепер розглянемо як ми усвідомлюємо рівень розвитку своїх АЗ і як навчаємось їх бачити в різних життєвих ситуаціях. Змістовий диференціальний аналіз — це методична база, за допомогою якої можна зробити диференціальний аналіз первинних актуальних здібностей та вторинних актуальних здібностей, для того щоб вміти розрізнити їх. Змістовий диференціальний аналіз реалізується через ДАО (диференційно аналітичний опитувальник) (див. Кириллов, 2019:282, 302-316).

### **Заняття 3**

#### *П'ятикрокова модель самопомоги.*

Психотерапевтична робота в методі позитивної психотерапії відбувається послідовно за 5-кроковим алгоритмом (Карпенко, 2015). Метою першого кроку – дистанціювання – є зміщення уваги з проблеми на менш тривожну, що має на меті послаблення внутрішньої напруги задля подальшої ефективної роботи. Для цього використовуються техніки переходу зі змісту на процес діяльності (запитання: «Як ти зараз відчуваєшся?»), позитивної реінтерпретації, кроскультурного підходу, метафори тощо. Другим етапом роботи є інвентаризація. Тут завданням є ґрунтовне дослідження конфліктної ситуації та змога подивитися на неї з різних кутів зору. Це реалізується за допомогою таких технік, як балансна модель розподілу життєвої енергії, аналіз мікро- та макрподій у житті клієнта, робота над актуальними здібностями, моделями для наслідування та стадіями взаємодії. Третій етап – ситуативне підбадьорювання – передбачає психоемоційну підтримку, що надає сили для подальшої роботи. Воно передусім

полягає в опорі на ресурси людини, її потенціал. На цьому етапі реалізується принцип надії та балансу. До технік та методів, які використовуються на цьому етапі, належать саморозкриття, кроскультурний підхід, метафора, притча, гумор тощо. Четвертий етап – вербалізація – передбачає безпосередню роботу над розв'язанням проблеми. На цьому етапі підключається принцип самопомоги. Завдяки його актуалізації учасник сам обирає вектор розв'язання проблеми, вчиться брати відповідальність за власні рішення. Тут застосовуються такі техніки: 1) 5-кроковий алгоритм вирішення проблеми, який передбачає: виокремлення мети; набір варіантів вирішення проблеми; вибір оптимального варіанту; постановку плану дій; покрокове виконання плану; 2) поведінковий тренінг в роботі з актуальними здібностями. Щоденник актуальних здібностей; 3) робота з концепціями. Техніка «Розфіксування ідей»; 4) тілесні техніки і техніки впливу (пустий стілець, метафора та ін.); 5) техніки взаємодії по виробленню нових способів поведінки (рольова гра, психодрама). П'ятим і останнім кроком є розширення системи цілей, що унеможливує повторення травматичної ситуації у житті людини і дає змогу виробити навички самостійного подолання труднощів. Цей етап полягає у тому, що пропонується спланувати й окреслити своє майбутнє на найближчий і віддалений терміни у зв'язку з уже розв'язаною проблемою і керуючись принципом балансу. Також учасник укладає угоду з собою щодо виконання плану дій; обговорюються чинники, які можуть цьому завадити, і те, що учасник робитиме, зіткнувшись із перешкодами. Також відбувається корекція форм реагування на зовнішні чи внутрішньоособистісні чинники і вироблення стилю життя. Таким чином, сукупно реалізуються принципи самопомоги, балансу та надії. Ключовими питаннями, які ставляться на етапі розширення системи цілей, є такі: «Яким буде твоє життя, коли ти подолаєш свою проблему? Що нового в ньому з'явиться?»; «Що ти будеш робити такого, що б відповідало твоїй концепції життя?»; «Які у тебе є бажання на найближчі 5 років?» (згідно з чотирма сферами розподілу життєвої енергії: тіло, діяльність, контакти, духовність).

#### **Заняття 4.**

##### *Техніки позитивної психотерапії.*

У positum-підході використовуються три основні техніки, які є універсальними за своєю природою: – позитивна реінтерпретація

вчинків, розладів, ситуацій, проблем, хвороб, рис характеру тощо, метою якої розширення погляду клієнта на них та усвідомлення їхньої функції в житті людини. Позитивну реінтерпретацію здійснює сам клієнт за допомогою психотерапевта здебільшого на перших етапах терапевтичного процесу. Наприклад, депресія може трактуватися як здатність людини глибоко, емоційно реагувати на конфлікт; фригідність – як здатність тілом сказати «ні»; – кроскультурний підхід відкриває можливість для клієнта і консультанта вирішувати психологічні задачі, використовуючи досвід інших людей, культур, епох та навіть героїв фільмів чи літературних творів. Тут використовуються такі запитання: Чи знаєте ви людей з подібними проблемами? Як вони з цим впорались? Як ставляться до цього в інших культурах? Що про вашу ситуацію сказала б наймудріша людина в світі?; – метафора – дозволяє обійти різноманітні інтелектуальні бар'єри клієнта за допомогою активізації образного, правопівкульного мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми і знаходженню нових шляхів її вирішення. Запитання: На що схожа ваша ситуація? Яку б ви намалювали картину до неї, склали музичний супровід тощо? Які приказки, прислів'я, афоризми ви згадуєте у зв'язку з вашою ситуацією? Загалом, розказані клієнтом чи терапевтом і проаналізовані в процесі роботи притчі, афоризми тощо сприяють глибшому усвідомленню проблеми та інсайту.

### **Заняття 5.**

#### *Зв'язність життєвого шляху*

Життєвий шлях індивіда є низкою подій, зазначених персональним участю індивіда, сприйняттям, оцінюванням і відповідною реакцією. Відповідна реакція особистості об'єднує в собі певний набір вчинків в конкретній ситуації, переживання того, що сталося. Життєві події є модифікації обставин або нові конфігурації взаємин оточуючих, порушення в здійсненні життєвої стратегії і цілей, незадоволені бажання і потреби, нездійснені мрії, крах надій. Крокуючи смугами стресових, конфліктних і проблемних ситуацій, потрапляючи в життєві кризи, індивід може перетворитися в жертву тривалих станів напруги психоемоційного характеру і соціальної дезадаптації.

**Анкета оцінювання ефективності тренінгової програми  
(Юр'єва, Пасічник, 2017)**

Шановні учасники тренінгу!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваша думка про цей тренінг є дуже важливою для нас та буде врахована під час складання програми подальшого навчання.

№	Запитання	Шкала оцінки
1	Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Чи дізналися Ви щось нове для себе?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Чи зможете Ви застосовувати набуті знання на практиці?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Оцініть насиченість програми новою інформацією.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Оцініть обсяг викладеного матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Наскільки комфортно Ви себе почували під час викладення матеріалу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Оцініть темп викладення матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Наскільки Ви задоволені роботою тренера?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Опитувальник «Вивчення якості життя особистості»***Інструкція.*

Нижче наведено висловлювання, які Вам потрібно оцінити, використовуючи 7-бальну шкалу. Оцініть, будь ласка, кожне висловлювання відповідним, на Вашу думку, балом.

*Шкала оцінювання:*

- 1 бал - дуже низький рівень
- 2 бали – низький рівень
- 3 бали – нижче середнього
- 4 бали – середній рівень
- 5 балів – вище середнього
- 6 балів – високий рівень
- 7 балів – дуже високий рівень

Оцініть, будь ласка!	Оцінювання в балах
1. Задоволеність своїм життям у цілому	
2. Задоволеність своїм сімейним життям	
3. Задоволеність своїм навчанням / своєю роботою / професійною діяльністю	
4. Задоволеність собою	
5. Задоволеність рівнем своєї освіти	
6. Задоволеність рівнем своєї безпеки	
7. Задоволеність якістю навколишнього середовища	
8. Задоволеність станом свого здоров'ям	
9. Задоволеність якістю надання медичної допомоги	
10. Задоволеність економічним та політичним станом країни, в якій проживаєте	
11. Задоволеність надання соціальної допомоги	
12. Задоволеність надання психологічної допомоги	
13. Рівень Вашого фінансового забезпечення	
14. Якість Вашого спілкування з друзями	
15. Ваші взаєностосунки з близькими та сім'єю	
16. Рівень якості життя у цілому	

Дуже вдячні за Ваші відповіді!