

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

Магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Життєстійкість особистості в умовах війни

Виконав: студент(ка) 2 курсу, групи СН-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

ПІСКУН А.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти магістр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ПІСКУНА Андрія Вікторовича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Життєстійкість особистості війни

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 60 сторінок, 2 таблиці, 6 рисунків, 54 джерела, 7 додатків

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження життєстійкості особистості та особливостей процесу її формування; теоретично обґрунтувати роль життєстійкості у подоланні життєвих труднощів в умовах війни; емпірично дослідити психологічні особливості формування життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни; розробити корекційно-розвивальну програму з підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання життєвих труднощів в умовах війни

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиця 2.2.1. Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнем життєстійкості та іншими змінними; Таблиця 2.3.1. Тематичний план корекційно-розвивальної програми з підвищення життєстійкості особистості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни; Рис. 2.2.1. Результати визначення рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»; Рис. 2.2.2. Рівень життєстійкості та його компонентів за методикою С. Мадді Рис. 2.2.3. Результати визначення особливостей психічних станів у респондентів за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» Рис. 2.2.4. Розподіл життєвих подій респондентів за методикою LEC-5 Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за симптомами ПТСР, які турбували їх найсильніше протягом останнього місяця Рис. 2.2.6. Розподіл респондентів з ознаками ПТСР за групами симптомів згідно PCL-5.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	22.09.2023	05.10.2023
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	06.10.2023	19.10.2023
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	20.10.2023	29.10.2023
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	08.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	

4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2023	

Студент(ка)

_____ **Андрій ПІСКУН**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ **Тетяна БОРОДУЛЬКІНА**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 60 с., 2табл., 6 рис., 54 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження – життестійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування життестійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Мета – розробити та впровадити програму підвищення життестійкості особистості у контексті подолання життєвих труднощів в умовах війни

Методи дослідження: теоретичні (узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців, категоріальний аналіз, структурно-функціональний аналіз); емпіричні (методика життестійкості С. Мадді, шкала резильєнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC-25), опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9), контрольний перелік життєвих подій (Life Events Checklist for DSM-5, LEC) , контрольний перелік питань для оцінки ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5, PCL-5); кількісні та якісні методи обробки даних.

Інформаційна база дослідження представлена матеріалами дисертаційних досліджень, авторефератів, наукових статей, монографій, методичних рекомендацій, посібників.

**ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ, РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ,
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ
, ВОЕННИЙ КОНФЛІКТ**

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1	12
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	12
1.1. Поняття життєстійкості в науковій літературі	12
1.2. Особливості процесу формування та прояву життєстійкості особистості: етапи, умови, чинники	20
1.3. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни.....	31
Висновок до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2	44
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Організація та методика дослідження	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики	48
Висновок до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3	58
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	58
3.1. Опис формувальних заходів.....	58
Висновок до третього розділу	64
ВИСНОВКИ	65
ПЕРЕЛІК ВИКОРАСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність. Сучасні події в нашій країні викликають сильний стрес та негативно впливають на якість життя та психічне здоров'я населення. Це призвело до зниження загального відчуття безпеки та захищеності та створило відчуття загрози життю. Подолання цих невизначених, мінливих і несприятливих обставин вимагає стійкості та мужності, і люди повинні використовувати всі свої ресурси, щоб витримати цей важкий час. Люди повинні свідомо оцінювати свою ситуацію та виробляти стратегію відповіді через сприйняття, мислення та ставлення.

Зараз більшість українців перебувають в умовах, які кардинально відрізняються від їхнього повсякденного життя. Ситуація війни вимагає більше сил та енергії для подолання, ніж зазвичай, що призводить до стресу. Стрес може вплинути на всі аспекти життя людини, порушуючи її щоденну рутину та перешкоджаючи її здатності нормально функціонувати. Це може знизити продуктивність праці, вплинути на концентрацію, викликати втому, послабити імунітет і навіть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

У дослідженнях складних, екстремальних, критичних і нетипових життєвих ситуацій різні вчені (Л. Анциферова, Дж. Боулбі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, Ф. Василюк, І. Ващенко, Я. Гошовський, Д. Леонтьєв, З. Карпенко, З. Кіреєва, О. Коржова, О. Кочарян, С. Нартова-Бочавер, В. Нуркова, М. Магомед-Емінов, К. Муздибаєв, М. Раттер, Т. Титаренко, Н. Толстих, Д. Хебб, Н. Чепелева, Р. Шпіц та ін.) підкреслюють важливість ресурсів у процесі адаптації. Ці ресурси служать функціональним потенціалом, який дозволяє людям навчатися, змінюватися і навіть розвиватися за несприятливих обставин. Зокрема, значну роль відіграють ресурси стійкості, які є результатом різноманітної динаміки життєвої ситуації та факторів, що впливають на успішність та ефективність життєдіяльності. Серед інших дослідників, які досліджували цю тему, – Л. Александрова, В. Бодров, Н. Водоп'янова,

Д. Леонтьєв, К. Мудзибаєв, Т. Титаренко, А. Хаммер, М. Зайндер, С. Хобфолл, П. Россув та Дж. Россув.

Було проведено численні дослідження щодо виявлення психологічних особливостей складних життєвих ситуацій (А. Анцупов, Л. Анциферова, Є. Бітюцька, Ф. Василюк, Т. Титаренко); окремих її аспектів та психологічних особливостей копінг-стратегій їх подолання (В. Барцалкіна, Л. Волкова, І. Кулагіна, П. Вілліамс, Д. Вібе, Т. Сміт); психологічної ролі складних життєвих ситуацій у розвитку життєстійкості (Є. Баукіна, П. Бланей, Р. Ганеллен); сенсу життя та акме (В. Чудновський, А. Реан); їхнього зв'язку з проблемою життєстійкості (Д. Леонтьєв, Т. Рогерс); особистісно-ситуаційної взаємодії (Я. Аминєєва, Є. Коржова, С. Кобаса), саморозвитку особистості (Н. Володарська, Л. Куликов), саморегуляції її активності (А. Лібіна, Н. Чепелева, В. Моросанова). Значного поширення набули роботи дослідників щодо функціонування особистості в складних життєвих ситуаціях (Л. Сердюк, О. Купрєєва, Л. Александрова, А. Ленгле, А. Махнач) та особливостей формування життєстійкості (Г. Мосс, Р. Делахай, А. Гаїллард, Дж. Кашані, С. Кобейса, Н. Леоненко, З. Лукашеня, С. Мадді, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, Дж. Шепперд, О. Кокун, О. Купрєєва, Л. Сердюк, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Шамич). Однак, незважаючи на ці численні різноманітні дослідження, багато питань залишаються недостатньо вивченими, зокрема важливого значення набуває виявлення факторів, які активують внутрішні ресурси особистості у складних життєвих ситуаціях, сприяють подоланню негативних наслідків впливу зовнішнього середовища та забезпечують ефективну самореалізацію.

У галузі психології термін життєстійкість означає здатність людини протистояти життєвим викликам. Зважаючи на поточні обставини, ця характеристика є більш важливою, ніж будь-коли раніше. Отже, зростає інтерес до вивчення цього явища як цінного ресурсу, який допоможе людям подолати труднощі сьогодення. Розуміння того, який відсоток українців зараз відчуває стрес і в якій мірі. Ця інформація значною мірою сприятиме нашому розумінню викликів, з якими українці можуть зіткнутися під час своєї освітньої, соціальної

та професійної діяльності. Крім того, отримані результати не лише проллють світло на загальний психологічний стан українського суспільства, а й допоможуть визначити ключові стратегії для підтримки життєстійкості та визначити, які фактори сприяють їхній здатності вистояти.

Незважаючи на те, що війна створює численні випробування та негативно впливає на психологічний розвиток людини, можна подолати ці труднощі та реалізувати свій внутрішній потенціал через переоцінку наявного досвіду.

Поняття людської життєстійкості є складним психологічним феноменом, який тісно пов'язаний з різними аспектами людської психіки, включаючи особисте благополуччя (Ф. Бланей), механізми подолання (С. Мадді, М. Одинцова), значущі цінності та цілі (Н. Чепелева, Л. Сердюк, О. Чиханцова), мотивацію до успіху (Є. Расказова, Р. Стецишин), самоефективність (А. Бандура, М. Селігман, М. Чиксентмігаї), самореалізацію (С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Коростильова), саморегулювання (О. Кокун, М. Боришевський), адаптація (Л. Александрова) та позитивне самоставлення (Л. Коростильова, В. Столін, С. Пантисєв). Ці якості є вирішальними для досягнення успішної самореалізації та повноцінного життя. Володіння цими якостями дозволяє людям розвиватися і самовдосконалюватися протягом усього життя.

Поняття життєстійкості означає здатність людини справлятися зі стресом і підтримувати рівновагу без шкоди для успіху в повсякденній діяльності. Це суттєвий елемент характеру людини і важливий аспект саморегуляції. Крім того, це можна розглядати як індикатор психічного благополуччя людини. Життєстійкість – це якість, яка дозволяє людям ефективно долати складні обставини. За словами дослідника С. Мадді, життєстійкість передбачає поєднання установок, здібностей і стратегій, які сприяють особистому зростанню та продуктивності в умовах стресу.

Таким чином, окреслена проблема зумовлює актуальність нашого дослідження на тему «Психологічні особливості формування життєстійкості особистості в умовах війни».

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета – розробити та впровадити програму підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження життєстійкості особистості та особливостей процесу її формування.
2. Теоретично обґрунтувати роль життєстійкості у подоланні життєвих труднощів в умовах війни.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах війни.
4. Розробити корекційно-розвивальну програму з підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Методи дослідження, використані для розв'язання поставлених в роботі завдань. Для досягнення мети та виконання визначених завдань використано комплекс таких методів: теоретичні (узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців, категоріальний аналіз, структурно-функціональний аналіз); емпіричні (методика життєстійкості С. Мадді, шкала резильєнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC-25), опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9), контрольний перелік життєвих подій (Life Events Checklist for DSM-5, LEC) , контрольний перелік питань для оцінки ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5, PCL-5); кількісні та якісні методи обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідницька робота проводилася протягом червня – вересня 2023 року. Опитування було добровільним, здійснювалось онлайн. У дослідженні взяло участь 80 осіб віком від 18 до 45 років. На момент опитування значна кількість респондентів проживала в Україні, не у зоні

бойових дій, а це 26 осіб (33%), ще 29 осіб (36%) в Україні, але у зоні бойових дій, а також 20 осіб (24,5%) закордоном, 5 (6%) – беруть участь у воєнних діях.

Теоретична значимість роботи полягає в детальному аналізі поняття «життєстійкість особистості», психологічних особливостей її формування та обґрунтуванні її ролі у подоланні життєвих труднощів в умовах війни.

Практична значимість дослідження полягає в визначенні взаємозв'язку між рівнем розвитку структурних компонентів життєстійкості особистості та її здатністю долати життєві труднощі в умовах війни, а також у розробці програми підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування), 6 додатків, проілюстрована 2 таблицями та 6 рисунками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття життєстійкості в науковій літературі

Психологи провели численні дослідження впливу життєвих проблем на поведінку людей. Вони виявили, що деякі люди реагують на стрес мобілізацією особистих ресурсів і досягненням успіху, а інші стають апатичними і намагаються зберегти свої колишні звички. Завдяки прикладним дослідженням автори визначили особистий механізм «витривалості» (життєстійкості), який описує здатність людини протистояти стресовим ситуаціям і зберігати рівновагу. Однак для повного розуміння важливості життєстійкості особистості як психологічного ресурсу для подолання життєвих труднощів необхідні подальші дослідження. Життєстійкість особистості розглядається як системоутворюючий фактор, який підтримує стабільність і задає параметри іншим компонентам вітальності. Деякі дослідники розглядають життєву силу як особистий ресурс, так і як здатність використовувати зовнішні ресурси в складних ситуаціях.

Питання життєстійкості особистості останнім часом стало актуальною темою психологічної науки. Поняття було широко проаналізовано як усередині країни, так і за кордоном авторами з різних наукових досвідом і точок зору. Деякі відомі іноземні психологи, які зробили внесок у це питання, включають С. Мадді, С. Кобейс, Дж. Кашані, М. Селігман, М. Чиксентміхайі та С. Бернард. У побутовій сфері свої концепції вітальності представили Л. Александрова, Д. Леонт'єв, М. Логінова, Е. Зеер, Т. Наливайко, О. Іванова, А. Махнач та багато інших. Українські дослідники, зокрема Т. Титаренко, О. Чиханцова, К. Маннапова, Л. Сердюк, також зробили свій внесок у цю тему дослідженнями психологічних особливостей і закономірностей життєстійкості в життєтворчій діяльності особистості.

Дослідження життєстійкості, багатогранного аспекту психології особистості, фокусується на здатності індивіда справлятися зі стресом,

підтримувати внутрішню рівновагу та досягати успіху в різних видах діяльності. Також враховуються такі фактори, як адаптація в суспільстві, фізичне та психічне здоров'я, значущі життєві цілі, індивідуальна типологія, самоставлення та саморегуляція поведінки.

Поняття «життєстійкість» відносно нове в психологічній науці, і воно пов'язане з іншими термінами, такими як «життєздатність», «психологічна витривалість», «самоефективність», «особистісний адаптаційний потенціал». Проте триває наукова дискусія щодо узгодженості цих термінів, які використовуються в сучасних дослідженнях проблеми [8].

У сучасній психології виникло кілька різних підходів до вивчення життєстійкості. Сюди входить вивчення життєстійкості як екзистенціальної проблеми, дослідження життєздатності як системи індивідуальних властивостей і розгляд стійкості як ресурсу. Кожен підхід пропонує цінну інформацію про явище, яке вивчається [8].

Термін «життєстійкість» вперше ввели в наукову сферу С. Мадді і С. Кобейс наприкінці 20 століття. Згідно з їхніми дослідженнями, це інтерпретується як особлива якість особистості, яка складається з установок і переконань, які дозволяють їй підтримувати баланс і гармонію під час стресових ситуацій [50]. Ця характеристика відображає психологічну здатність і ефективність індивіда в подоланні викликів, слугуючи основою для перетворення негативного досвіду в можливість. Вважається, що стійкі люди мають більше ресурсів для боротьби з несприятливими обставинами, що призводить до швидшого відновлення їхнього фізичного та психічного благополуччя. Важливо відзначити, що стійкі люди не захищені від негативних емоцій і відчаю, а скоріше володіють засобами для ефективного управління цими емоціями [51].

На думку С. Мадді, життєва сила особистості базується на настановах, які визначають складові людських відносин з оточуючим їх світом: це інклюзія, контроль і виклик.

Інклюзія означає впевненість людини в тому, що вона знаходить щось важливе та цікаве в усіх подіях. Розвинена залученість призводить до симпатії до власної діяльності, тоді як відсутність залучення призводить до почуття відчуженості та відчуженості від життя. Низький рівень участі може спричинити відчуття «завмирання», коли людині нічого не здається цікавим чи важливим. Прикладом невключення в життя може бути ситуація, коли людина часто змінює роботу без будь-якої послідовності чи напрямку. Важливо відзначити, що кожна людина має власну унікальну точку зору та причини своїх рішень [50].

Концепція контролю передбачає віру в те, що зусилля можуть вплинути на результат, навіть якщо він не гарантований. І навпаки, безпорадність є протилежністю цьому переконанню. Ті, хто володіє сильним почуттям контролю, відчують себе вповноваженими вибрати власний шлях у житті та вірять, що у них є ресурси для подолання перешкод. Вони вживають заходів, щоб вплинути на події замість того, щоб бути пасивними. З іншого боку, люди з низьким рівнем контролю, як правило, нерішучі та покладаються на підтримку інших у прийнятті рішень [50].

Концепція ризику передбачає віру людини в те, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє особистому зростанню. Ті, хто розглядає життя як засіб отримання знань через досвід, готові ризикувати навіть у ситуаціях без гарантованого результату. Вони вважають, що пріоритет комфорту та безпеки може обмежити особистий розвиток. Ключовим аспектом ризику є активне прагнення до знань через досвід. Йдучи на ризик, люди можуть вчитися на власному досвіді та уникати очікувань легкого життя [50].

Люди, які володіють сильним почуттям інклюзивності, вважають, що активна участь у їхньому оточенні є найкращим способом відкрити для себе щось цікаве та цінне. І навпаки, відчуття відстороненості або відчуженості розглядається як марна трата життя. Ті, хто володіє сильним почуттям впливу, вважають, що вони можуть змінити наслідки подій, лише вживаючи заходів. Вони вважають власну некомпетентність марною тратою. Особи з високою мотивацією вважають, що найбільше задоволення досягається завдяки

особистому досвіду, позитивному чи негативному. Вони вважають прагнення до безпеки та комфорту абсурдним [48].

С. Мадді вивчає способи, за допомогою яких люди можуть залишатися здоровими та уникати захворювань, спричинених стресом. Життестійкі люди, як правило, вважають виклики менш важкими, тоді як люди з низькою життестійкістю можуть дуже засмучуватися через незначні проблеми. Крім того, люди часто намагаються змінити свою ситуацію, щоб впоратися з проблемами, що С. Мадді називає трансформаційним копінгом. Міцна імунна система є ще одним чинником збереження здоров'я, а також важливо дотримуватися здорового способу життя навіть у стресові періоди. Життестійкі люди, швидше за все, шукатимуть підтримки в своєму оточенні, що може допомогти в трансформації [51].

Термін «життестійкість» спочатку був введений у вітчизняну психологію Д. Леонтьєвим в рамках поняття особистісного потенціалу. Автор визначає його як індивідуальну характеристику, яка відображає здатність людини долати труднощі та самовдосконалюватися. Життестійкість тісно пов'язана із саморозвитком, психологічним благополуччям і продуктивними стратегіями вирішення проблем. С. Рубінштейн описує стійкість як ресурс, що виникає у відповідь на труднощі, який є унікальною властивістю індивіда і регулюється особистими установками та динамікою смислотворення. Завдяки стійкості індивіди можуть зберігати внутрішню впевненість і рівновагу в різних видах діяльності, забезпечуючи успіх. Зрештою, стійкість – це індивідуальна характеристика, яка допомагає людям справлятися з труднощами, досягати оптимального існування, підтримувати здоров'я та збалансувати свої потреби та потенціал [8].

Поняття життестійкості має дві форми: внутрішню і зовнішню. Внутрішній аспект виражається через психічний стан індивіда, який є основою стійкої поведінки. Зовнішній аспект передбачає дії, які допомагають подолати виклики, розробити стратегії подолання та досягти цілей. Життестійкість демонструється через установки та переконання людини, а також її дії, спрямовані на досягнення

позитивних результатів і забезпечення психологічної стійкості. Стійкі люди ставляться до життя з цілеспрямованістю та позитивом і цінують власне існування. Загалом життестійкість є важливим аспектом особистої компетентності, який дозволяє людям долати складні ситуації та відчувати себе значущими [8].

Дослідження О. Чиханцової пропонує до компонентів, виділених С. Мадді, додати цілі, цінності, автономію, сенс, прагнення до самореалізації. Запропонована модель передбачає, що стійкість інтегрує різні потенціали осмислених життєвих орієнтацій, забезпечує саморегуляцію в непередбачуваних ситуаціях, підтримує концентрацію та контроль, активізує властивості психіки виконувати різноманітні завдання, актуалізує життєві функції, підвищує самоефективність, балансує емоційні стани. , і сприяє психологічному благополуччю людини [40].

За словами О. Чиханцової, наявність високої життестійкості може допомогти людині створити власний сенс у складних ситуаціях і прийняти важливі рішення. Люди з високою життестійкістю вважають невдачу природною частиною життя та можливістю для зростання. З іншого боку, тим, кому не вистачає життестійкості, може бути важко стати незалежними від батьків і їм може бути важко розвинути значущі стосунки, засновані на взаємній повазі та розумінні. Їм також може бути важко вчитися на своїх помилках і вдаватися до захисних стратегій, щоб уникнути життєвих труднощів. Важливо розвивати життестійкість, щоб ефективно долати життєві труднощі та продовжувати вчитися та рости [40].

Виявляється, що життестійкість охоплює різноманітні психологічні елементи, які включені в процеси життєзабезпечення. Згідно з дослідженнями Л. Александрової, життестійкість складається з двох систем здібностей – загальних переконань і установок, а також спеціалізованих стратегій вирішення проблем. Ці здібності служать особистими ресурсами, які дозволяють людям брати участь в унікальній та насиченій життєвій діяльності. Крім того, стійкість має потенціал для підвищення особистого зростання та розширення життєвого

простору. Трансцендентні властивості життєстійкості дозволяють людям адаптуватися до мінливих обставин і відчувати більшу свободу у своєму житті [8].

Визначення життєстійкості О. Даценко підкреслює її суттєву роль як універсального ресурсу для подолання складних обставин. Життєстійкість демонструється через здатність ефективно керувати критичними ситуаціями. Однак важливо зазначити, що стійкість залежить не лише від стратегій подолання, а й від індивідуальних смислів, орієнтації та самоефективності. Тому стійкість слід розглядати не як реактивну відповідь на складну ситуацію, а як цінний і суб'єктивний досвід, який відображає здатність людини до свідомої, творчої та відповідальної самоорганізації. Стійкість - це внутрішній засіб для особистісного зростання, який дозволяє людині підняти себе на вищий рівень існування. Життєздатність є суб'єктивною та проактивною, а її внутрішній зміст залежить від ситуації, будь то подолання стресу, досягнення мети чи заняття повсякденною діяльністю. Зрештою, життєздатність є ресурсним утворенням, що сприяє формуванню особистості як суб'єкта самоорганізації та життєтворчості, а також критичним засобом сутнісного самоствердження, що сприяє таким особистісним проявам, як свобода, зрілість, відповідальність, самореалізація [8].

Варто зазначити, що було проведено численні дослідження життєстійкості та пов'язаних із нею соціально-психологічних факторів. Проте загальноприйнятого тлумачення цього поняття в науковій літературі наразі немає. Один дослідник, С. Богомаз, припустив, що стійкість можна вважати складовою інноваційного потенціалу. Згідно з висновками Богомаза, існує кілька ключових показників стійкої особистості, включаючи відчуття мети в житті, задоволеність своїм минулим і теперішніми обставинами, проактивний підхід до постановки цілей і особистісного зростання, цікавість до світу, бажання контроль над своїм життям і сильний емоційний інтелект [2].

Погляд Є. Нікітіної на модель сталого розвитку полягає в тому, що вона має значну практичну цінність, оскільки вона вважає, що це важливий людський

ресурс, який можна вдосконалювати та модифікувати для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Дослідження М. Одинцової зосереджено навколо стійкості, яку вона визначає як спосіб подолання складних обставин. За її словами, існують дві крайні форми поведінки: віктимність і життєзабезпечення. Останнє передбачає високу активність, пошук ресурсів для боротьби з труднощами, реалістичне сприйняття складних ситуацій і збереження позитивного світогляду [2].

На думку М. Логінової, життєстійкість можна охарактеризувати як дуже складний психологічний конструкт. Це включає набір переконань, які допомагають людям підготуватися до вирішення складних ситуацій. Стійкі люди, як правило, демонструють такі якості, як екстравертність, адаптивність, проактивність, чесність і внутрішнє почуття контролю [2].

Крім того, під час аналізу стійкості Л. Александрова пропонує свіжий погляд на життєві виклики. Вона вважає, що будь-яка перешкода може стати шансом для розвитку особистості, якщо сприймати її як виклик, а не як проблему. Змінюючи своє сприйняття, людина може перетворити перешкоди на можливості, які сприяють особистісному зростанню. Автор проводить порівняння з підходом дерефлексії В. Франкла, який свідчить про те, що клієнти можуть відволіктися від проблеми і натомість зосередитися на цінностях і значеннях світу [2].

Р. Лазарус представляє подібну точку зору, припускаючи, що механізм подолання «позитивної переоцінки» передбачає переосмислення проблеми в позитивному світлі та розгляд її як можливості для особистісного зростання, намагаючись керувати негативними емоціями [49].

Усі вказівки, які пропагують стійкий підхід до життя, заохочують людей долати складні ситуації з витривалістю, прийняттям і креативністю, а не уникати їх. Люди з високою життєстійкістю схильні розглядати важкі події як цікаві та радісні можливості для особистісного зростання та навчання. Вони здатні ефективно регулювати свої емоції як у стресових, так і в успішних ситуаціях. Життєстійкі люди використовують гнучку саморегуляцію, щоб керувати своєю

працездатністю та приймати рішення щодо продовження або припинення роботи, навіть коли вони втомлені. Отже, життестійкі люди, швидше за все, будуть задоволені своєю роботою та демонструватимуть високу ефективність у всіх сферах життя.

Дослідження, проведені вченим К. Карампасом в області позитивних емоцій, життєздатності та стійкості, показали, що позитивні емоції мають сильну кореляцію з підвищенням життєвого тону та покращенням психосоматичного здоров'я. І навпаки, негативні емоції пов'язані зі зниженою стійкістю та незадовільним рівнем психосоматичного здоров'я. Крім того, дослідження показало, що вищий рівень життєвої енергії може позитивно вплинути на психосоматичне здоров'я [46].

На основі досліджень сучасного вченого Г. Мозгової встановлено, що такі характеристики, як самоконтроль, саморегуляція, самореалізація, психодинамічна енергійність, пластичність, є внутрішніми факторами, які відіграють вирішальну роль у визначенні ефективності адаптації особистості. Активність вважається адаптивною психодинамічною якістю, а емоційність – неадаптивною. Крім того, психологічне здоров'я та розвиток сили волі також є важливими факторами, які впливають на успішність адаптації. Вважається, що впевненість і рішучість людини підвищуються добре розвиненими внутрішніми факторами, які допомагають адаптуватися до раптових змін, що зрештою призводить до посилення почуття власної гідності [22].

За словами Т. Ларіної, життестійкість – це комплексне поняття, яке включає особистісні якості індивіда, моделі поведінки та когнітивні стратегії, що використовуються в складних ситуаціях. Це дозволяє людям мобілізувати свої когнітивні ресурси, отримати нові перспективи та розширити свій життєвий контекст. Життестійкість індивіда відіграє вирішальну роль у регулюванні його потенціалу, збереженні життєвих ресурсів і підтриманні внутрішнього балансу. Стійкість може бути особистою рисою, яка впливає на поведінку людини, її здатність долати труднощі та гнучко реагувати на зміни в навколишньому середовищі [35].

Незважаючи на різні підходи до поняття життєстійкості, автори погоджуються з її позитивною оцінкою та підкреслюють її ключову роль у подоланні стресу та гарантуванні оптимальної продуктивності в складних обставинах.

Отже, теоретичний аналіз життєстійкості показав, що вона є складним явищем і потребує багатоаспектного дослідження. Встановлено, що життєстійкість є інтегративною якістю особистості, яка забезпечує їй здатність свідомо та творчо організовувати своє життя. Життєстійкість тісно пов'язана з різними структурами психіки людини, такими як ціннісно-смилова, мотиваційно-вольова, когнітивна. Це не лише ресурс для адаптаційної поведінки, але також відіграє роль у інтегрованих процесах створення життя. Життєстійкість дозволяє особистості долати труднощі, зберігати працездатність і внутрішню рівновагу, надає можливості для саморозвитку. Зрештою, вона представляє індивідів як суб'єктів, які мають здатність до самовдосконалення та прагнуть до високої якості життя.

1.2. Особливості процесу формування та прояву життєстійкості особистості: етапи, умови, чинники тощо

Процес формування і прояву життєстійкості – явище складне і багатогранне, яке має істотне значення для розвитку і зростання особистості у контексті подолання життєвих труднощів. Від охоплює низку особливостей, які сприяють загальному благополуччю та стійкості людини, включаючи психічні, фізичні, емоційні та соціальні фактори. Розуміння різних компонентів життєстійкості та їх взаємодії має вирішальне значення для подолання стресових життєвих ситуацій та досягнення оптимальних результатів власної діяльності. Тому наступним кроком ми розглянемо ключові особливості формування і прояву життєстійкості.

Важливо відзначити, що компоненти життєстійкості в першу чергу розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, але також можуть

розвинути пізніше в житті. Розвиток цих компонентів багато в чому залежить від стосунків між батьками та їхніми дітьми. С. Мадді виявив, що позитивний вплив на розвиток переконань, що підтримують життя, включає відчуття мети в житті, навчання для зміцнення впевненості та дотримання високих стандартів. Однак на стійкість у дитинстві можуть негативно вплинути різні стресори, такі як серйозна хвороба, фінансові труднощі, розлучення та відсутність підтримки чи заохочення з боку близьких. Крім того, відсутність мети та взаємодії з дорослими може призвести до відчуження та перешкоджати розвитку [39].

Д. Леонтьєв припустив, що життєстійкість та її компоненти в основному розвиваються в дитинстві, але також можуть бути вдосконалені шляхом навчання в дорослому віці. На його думку, батьки та їхня поведінка по відношенню до дітей відіграють вирішальну роль у розвитку стійкості. Підтримка ініціативи дитини, її вміння самостійно вирішувати проблеми може сприяти формуванню контролю. Крім того, участь дитини в життєвих подіях може бути посилена через прийняття, схвалення та любов з боку батьків. На формування у дитини ризикованого компоненту також впливає позитивний досвід та різноманітне середовище [43].

Е. Зеєр зазначає, що в дошкільному віці цеглинка життєстійкості закладаються через ігрову діяльність і спілкування з однолітками та дорослими. Цей ранній досвід дозволяє дітям залишатися залученими, підтримувати позитивний емоційний стан і залишатися стабільними в різних життєвих ситуаціях. Через гру діти набувають навичок спілкування, впевненості в собі та таких життєво важливих якостей, як рішучість і співпраця. Дослідження показують, що існує позитивний зв'язок між стійкістю та розвиненими комунікативними здібностями, які дозволяють дітям легко висловлюватись і шукати допомоги, коли це необхідно [2].

С. Кравчук вважає, що для виховання стресостійкості у дітей дорослим доцільно заохочувати дітей самостійно вирішувати повсякденні проблеми, а надавати допомогу лише у складних ситуаціях. Також рекомендується, щоб дорослі демонстрували хоробрість і самодостатність, демонструючи вміння

керувати своїм життям. Крім того, надзвичайно важливо створити середовище, яке підтримує розвиток когнітивних навичок, розумових здібностей і творчості [16].

Для розвитку дитини вкрай важливо мати прийняття, підтримку, любов і схвалення батьків. Це включає підтримку ініціативи дитини та її бажання виконувати складні завдання, а також заохочення її ризикувати та досліджувати різноманітне та різноманітне середовище [17].

Справедливе спостереження А. Фомінової про те, що життєстійкість виховується і змінюється протягом усього життя. На це впливає наявність позитивного самооцінки та задоволеності своїми життєвими прагненнями, а також володіння установками, які цінують здатність людини керувати своїми життєвими подіями та керувати ними. Автор визначає різні фактори, такі як риси особистості, вік, професія, соціальний статус, які впливають на життєстійкість. Виражається у свідомому самоконтролі, стійкості в складних ситуаціях, досягненні особистих цілей [11].

П. Бартон припускає, що якщо фактори, які сприяють життєстійкості, вже чітко ідентифіковані та зрозумілі, то виникає можливість підвищення стійкості для тих, хто особливо сприйнятливий до стресу [44].

На думку А. Коваленкової, рушійною силою формування життєстійкості може бути особисте внутрішнє переконання людини щодо об'єктивних умов існування. Важливо, щоб люди усвідомлювали власну життєву перспективу, яка має вирішальне значення для психічного та особистого розвитку, особливо в молодості. Розвиток ціннісної орієнтації важливий у цей чутливий час для реалізації життєвих планів і адаптації до реалій. Проте багато молодих людей відчують конфлікти в ціннісній сфері при оцінці реальної ситуації, що може призвести до кризових ситуацій і втрати актуальної цінності життя [10].

Пані А. Коваленкова погоджується з висновками наукової роботи С. Кондратюка, які підкреслюють важливість життєстійкості для того, щоб люди могли долати життєві виклики та розвивати здатність долати перешкоди. Важливо пам'ятати, що у важкі часи не варто втрачати надію, а натомість

навчитися ретельно обробляти інформацію з різних джерел і розглядати можливі рішення без паніки. Успішне подолання криз може прискорити особистісний ріст і сприяти психічному благополуччю [10].

У галузі психології існує кілька факторів, які, як вважають, впливають на життєстійкість людини. До них належать особиста незалежність, внутрішня свобода, пошук сенсу життя, здатність зберігати життєві сили у важкі часи, відкритість до особистого зростання та змін, здатність обробляти нову інформацію, розробляти особисті стратегії, бути готовими до дій, мати ефективні навички планування, мати впевненість у собі та осмислену життєву орієнтацію. Ці фактори важливі для того, щоб допомогти людям знайти мету та цінність свого життя [39].

У моделі життєстійкості С. Мадді він не лише включає поняття компонентів, але й визначає п'ять ключових механізмів, які можуть допомогти людям запобігти розвитку хвороб і зменшити загальну бездіяльність. Ці механізми включають стійкі життєві переконання, створення мотивації до самовладання, зміцнення імунної системи, відповідальність за власне здоров'я та пошук ефективної соціальної підтримки [52].

У своїй праці Е. Зеєр окреслив чинники, що сприяють життєстійкості. До них належать індивідуальні фізіологічні, соматичні та психічні особливості людини, такі як стан здоров'я, стать, вік, фізичні особливості та спадковість. Крім того, важливі такі психофізіологічні та нейродинамічні особливості, як сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів. Також відіграють роль такі соціально-психологічні якості особистості, як інтернальність, оптимізм, екстравертність і інтроверсія, а також вольові характеристики, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, незалежність. Життєвий досвід, як позитивний, так і негативний, також є визначальним фактором, соціально-психологічна спрямованість особистості, зокрема смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів і невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього [8].

Т. Наливайко та З. Шакурова за допомогою факторного аналізу встановили структуру факторів життєстійкості у чоловіків і жінок. У чоловіків життєстійкість відповідає осмисленим життєвими орієнтаціям, зокрема показникам локусу самоконтролю та життя. Таким чином, життєвий рівень людини визначається її волевими установками, усвідомленням відповідальності за все в своєму житті, цілепокладанням. У жінок життєстійкість відповідає самооцінці, а саме гарному ставленню до себе, позитивному емоційному фону, відсутності самозвинувачень, позитивній оцінці оточуючих. Життєстійкість жінки визначається її самооціночними характеристиками, самосвідомістю, самостваленням. Крім того, дисертація Т. Наливайко показує, що життєстійкість пов'язана зі змістовними життєвими орієнтаціями та вищим рівнем самореалізації. Стійка людина має життєві цілі, сприймає життя як цікаве та значуще та має відчуття особистого контролю. Стійкість залежить від позитивного самооцінки та таких компонентів, як самооцінка, відображена самооцінка, внутрішня відсутність конфліктів і відсутність самозвинувачення [8].

Самоефективність є вирішальним фактором у визначенні життєстійкості людини. Останні дослідження показали, що це впливає на мотивацію, постановку цілей і успішність починань. Крім того, він може полегшити наслідки стресу та сприяти здоровому способу життя. Самоефективність визначається як віра людини у свою здатність ефективно виконувати дії, які призводять до бажаних результатів. Ця віра є важливою для спонукання до дій, сприяння бажанню внести зміни та культивування основи стійких переконань [8].

Відповідно до сучасної наукової літератури, життєстійкість визначається двома факторами – факторами ризику та факторами захисту. Фактори ризику відносяться до негативних обставин, а фактори захисту допомагають зменшити негативні наслідки таких ситуацій. Толерантність до фрустрації вважається захисним фактором життєстійкості, оскільки вона дозволяє людям контролювати свої емоції. Дослідження показали, що люди з нижчою толерантністю до фрустрації частіше проявляють неадекватну поведінку та

емоційні реакції на стресові ситуації. Тому, на думку В. Предко, розвиток життєстійкості має вирішальне значення для підвищення стійкості до фрустрації та ефективного подолання життєвих труднощів [25].

Дослідники зазвичай розглядають значну кількість факторів, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на розвиток і вираження життєстійкості людини як невід'ємну рису особистості. П. Бартон точно зауважує, що життєстійкість залежить від низки факторів на різних рівнях. Це можуть бути зовнішні фактори, такі як сімейні обставини та навколишнє середовище, а також внутрішні фактори, такі як позитивний світогляд, ефективне керування стресом, впевненість у собі, ефективна саморегуляція, комунікабельність, спрямованість на самореалізацію, міцне здоров'я, соціальний досвід, освіта, особистісний ріст, інтелект і фізична підготовка [44].

А. Фомінова досліджує концепцію життєстійкості з психологічної точки зору та наголошує на важливості різноманітних факторів, таких як психофізіологія, психосоціальні взаємодії та особистісна значущість у вираженні вітальності. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через здатність оптимально реагувати на стресові ситуації, готовність протистояти стресам і підтримувати внутрішню рівновагу без негативного впливу на працездатність [17].

На психосоціальному рівні життєстійкість може призвести до позитивної соціальної адаптації, успішної саморегуляції та самоактуалізації, а на особистісному та значущому рівні вона може сприяти більш оптимістичному погляду та підвищити загальну задоволеність життям [15].

Оскільки життєстійкість є безцінним ресурсом для людей, щоб долати життєві труднощі, адаптуватися до особистих обставин, раціонально мислити та приймати ефективну поведінку, очевидно, що життєздатність відіграє важливу роль у процесі адаптації [7].

Цілком можливо, що ідея стійкості подібна до адаптивних рис особистості, таких як стресостійкість, емоційна стійкість і психологічна надійність. Ці адаптаційні системи мають вирішальне значення для підтримки задовільного

рівня фізичного та психічного благополуччя та є важливими компонентами життєвої сили. Однак основною метою стійкості є розвиток ефективної соціальної взаємодії та пошук найкращого способу розвитку та досягнення самореалізації під час складних життєвих ситуацій [14].

С. Кравчук пропонує розглядати життєстійкість на трьох різних рівнях аналізу: структура змісту, динаміка програми та функція. Життєстійкість як багатоаспектна властивість особистості на змістовно-структурному рівні аналізу охоплює різноманітні психологічні компоненти, зокрема афективні, когнітивні, морально-вольові та поведінкові. Процесуальна динаміка життєвості відіграє вирішальну роль у визначенні її ефективності. Нарешті, на функціональному рівні аналізу життєстійкість служить життєво важливим компонентом адаптивних особистих ресурсів, творчого потенціалу, особистісної зрілості, стабільності, психічного здоров'я та загальної функціональності [18].

Відповідно до висновків як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, помічено, що життєстійкість пов'язана з різними аспектами людської психології, включаючи психофізіологічні процеси, психологічне функціонування та особистісний розвиток. Структура життєстійкості, запропонована С. Мадді та визнана іншими експертами, включає контроль, залученість і прийняття ризику. Розвиток цих компонентів стійкості сприяє позитивному погляду на себе та події в житті. Крім того, О. Чиханцова пропонує структуру життєстійкості охоплювати такі особистісні параметри, як цілі, цінності, самоставлення, автономія та мотивація до самореалізації. Ця структура вітальності містить стійкі позитивні риси особистості, які дають змогу людині успішно адаптуватися до навколишнього світу та досягати психологічного благополуччя, а також служать буфером і психологічним захистом [40].

О. Чиханцова визначила функції життєстійкості як ідеальне поєднання стійких життєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик і соціальних компонентів. Ця комбінація допомагає людям адаптуватися до складних обставин, регулювати себе та зберігати відчуття мети та контролю над своїм життям. Це також допомагає їм знайти стабільність перед лицем складних

особистих ситуацій і сприймати стресові події як можливості для зростання. Активуючи свої психічні властивості, індивіди можуть виконувати завдання, підтримувати продуктивний баланс і бути готовими визначати свій власний шлях у складних життєвих ситуаціях. Зрештою, це сприяє їхньому психологічному благополуччю [40].

А. Фомінова підкреслює, що поняття життестійкості охоплює різні аспекти, включаючи психологічні явища, ресурси, особистісні властивості, інтегральні здібності, риси особистості, психологічні властивості, динамічні процеси, інтегральні особистісні утворення. Розглядаючи життєвість як складне психологічне утворення, важливо враховувати індивідуальність людини. Ці властивості є значимими компонентами психіки людини на психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому рівнях, які сприяють успішному подоланню стресових ситуацій, ефективній саморегуляції неврівноважених станів, оптимальному життю власного життя. Крім того, життестійкість можна розглядати як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню рівновагу, не знижуючи успішності діяльності. Це включає особливу структуру ставлень і навичок, які дозволяють людям перетворювати зміни на можливості [38].

Важливо відзначити, що вітальність можна розглядати як показник життестійкості людини, що відображає її здатність долати життєві обставини та працювати над собою. Високий рівень життестійкості пов'язаний із позитивним поглядом на життя, найкращим використанням обставин та тлумаченням стресових ситуацій як можливості для зростання. Крім того, за О. Чиханцовою, поняття «життестійкість» служить індикатором психічного здоров'я, що відображає психологічну життєвість людини. Це пояснюється тим, що здатність людини справлятися зі стресовими впливами залежить від рівня її життєвої сили, яка діє як каталізатор поведінки, яка може трансформувати негативний досвід у нові можливості. О. Чиханцова зауважує, що в контексті системного підходу компоненти життестійкості збігаються з компонентами психологічного благополуччя. Оскільки ці компоненти мають спільні характеристики, вони

тісно взаємопов'язані в рамках системного підходу, що робить їх складовими життєстійкості. Характеристики, що складають структуру психологічного благополуччя, включають самосприйняття, позитивні стосунки, компетентність, життєві цілі, особистісний ріст та автономію [40].

За С. Мадді, життєстійкість складається з двох аспектів – психологічного та операційного, обидва з яких мають мотиваційну якість. Активний аспект передбачає дії, спрямовані на досягнення мети. Ці дії зосереджені навколо подолання стресових ситуацій і включають постійний догляд за собою, практику трансформаційної майстерності та надання зворотного зв'язку щодо розвитку подій. Психологічний аспект свідчить про те, що стійкість може змінити природу стосунків між людьми, зробивши їх більш відкритими та здатними відчувати любов і підтримувати здорові зв'язки з іншими [54].

Е. Лапкіна провела дослідження кореляції між копінг-стратегіями та життєвою стійкістю та проаналізувала конкретні копінг-стратегії, які обирають особи з високим рівнем життєстійкості. Було виявлено, що проблемно-орієнтоване подолання переважає у стійких осіб. Авторка вважає, що стійка людина вірить у свої сили, зберігає оптимізм і здатна адаптуватися до нового досвіду та обставин. В огляді попередніх досліджень життєстійкості, дослідники І. Боязітов і М. Еркенов навели дані, що вказують на зв'язок між високою життєстійкістю і успішною регуляцією активності в одноманітних і стресових ситуаціях. Інші дослідження показали взаємозв'язок між стійкістю та позитивними рисами особистості, такими як невротизм, екстравертність, відкритість, дружелюбність, сумлінність, стратегії подолання, оптимізм, самоефективність, усвідомлення життя та толерантність до невизначеності [8].

М. Вороніна та Є. Карпова поділилися своїми висновками щодо п'яти основних якостей, які складають стійку особистість. До них належать адаптивність, самовпевненість, незалежність, прагнення до успіху та обмежені соціальні взаємодії. Автори припускають, що стійкість є ключовою для вирішення стресових ситуацій, оскільки вона може допомогти людям перетворити негативні обставини на позитивні. Зрештою, сама людина вирішує,

як вона реагує на виклики: вона може або триматися старих звичок, або прийняти зміни, зростання та ризик [8].

Сучасний підхід до життєстійкості наголошує на важливості внутрішнього потенціалу і зовнішніх ресурсів індивіда для його життєстійкості, на відміну від раніше поширеного підходу, орієнтованого на травму та вразливість. Цей підхід ґрунтується на моделі соціальної екології, запропонованій Ю. Бронфенбреннером, яка передбачає, що особистість і стійкість індивіда розвиваються через взаємодію внутрішніх і зовнішніх ресурсів на різних рівнях, включаючи мікросистеми, мезосистеми, екзосистеми та макросистеми. Цей підхід розширює розуміння стійкості, зосереджуючись на внутрішній ресурсності людини та її зв'язку із зовнішніми факторами. На нашу думку, такий підхід є більш ввічливим і поважним до свободи волі та потенціалу людини [1].

Відповідно до підходу стійкості О. Басенко досліджувала розвиток стійкості підлітків, які проживають в екстремальних умовах військового конфлікту, аналізуючи як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Дослідниця вказує, що такі якості як позитивна самооцінка, емпатія та когнітивні здібності, важливими внутрішніми ресурсами для формування життєстійкості. Крім того, вирішальною є мотивація соціального визнання та прийняття, а також такі якості, як незалежність, відповідальність і лідерство. Внутрішній локус контролю, який відноситься до схильності людини брати відповідальність за власний досвід, також вважається важливим фактором стійкості [1].

Т. Титаренко та Т. Ларіна цілком слушно та виважено припускають, що чутливість до широкого спектру зовнішніх впливів є ключовою характеристикою життєстійкої особистості, яка дозволяє їй легко адаптуватися до різних контекстів, таких як політичний, економічний, робочий, сімейне, релігійне та атеїстичне середовище. Крім того, автори також припускають, що ознаки високої ефективності та особистої задоволеності різними аспектами життя є показниками стійкої особистості [35].

П. Бартон зазначає, що люди з високою життєстійкістю схильні відчувати сильне почуття причетності як в особистому, так і в професійному житті. Вони

активно беруть участь у подіях навколо них і вірять, що вони певною мірою контролюють те, що відбувається. Їм подобається стикатися з новими викликами, і вони керуються внутрішньою мотивацією, щоб створити власне відчуття мети. Однак розрізнити ознаки та фактори життєстійкості може бути складно, оскільки вони часто зустрічаються в обох формах у більшості ситуацій [44].

Дослідники І. Германський та С. Кондратюк виділили основні ознаки життєстійкості, до яких належать фізична та нервово-психічна витривалість, навички здорового способу життя, стресостійкість, володіння аутотренінгом, технікою релаксації, моральна стійкість, стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення, володіння комунікативними навичками, навичками роботи з суперечливою інформацією, а також побутовими, господарськими та трудовими навичками. Проте, на мою думку, більшість із цих якостей є не просто ознаками, а й факторами, які сприяють стійкості. Лише фізична і нервово-психічна витривалість, стресостійкість, моральна стійкість є факторами і ознаками життєвої сили [11].

Отже, життєстійкість можна розглядати як відображення здатності людини долати життєві виклики та працювати над собою та обставинами власного життя. Сталий розвиток допомагає людям підтримувати баланс між їхніми потребами та прагненнями, дозволяючи їм досягти бажаних життєвих перспектив. Наші висновки показують, що прийняття стійких переконань може допомогти людям розвинути стійкість, приймати кращі рішення та покращити своє психічне здоров'я. Життєстійкість є ключовою особистісною рисою, яка відображає психічне здоров'я людини та включає такі установки, як залучення, контроль і готовність до виклику.

Розуміння життєздатності та життєстійкості має вирішальне значення для людей у різних життєвих ситуаціях, і важливо визнати роль кожного компонента в розвитку стійкості у важкі часи. Життєстійкість пов'язана з суб'єктивним психологічним благополуччям, фізичним і психічним здоров'ям і позитивними особистісними характеристиками, такими як оптимізм і самоефективність. На

груповому рівні дослідники включають такі особисті атрибути, як цінності, цілі, значення, автономія, самореференція, самоактуалізація, самоефективність і психологічне благополуччя до стійкості. Психологічні механізми життєстійкості можна представити як цілі, цінності, сенси, самоствалення, автономію, прагнення до самореалізації. Життєвість охоплює цінності, погляди, переконання та поведінку, які відображають точку зору людини на себе та своє місце у світі.

1.3. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни

Робота зі складними життєвими ситуаціями вимагає від людей вибору стратегій подолання та розвитку високого рівня стійкості. Залежно від того, як люди сприймають життєві події, вони можуть по-різному реагувати та по-різному сприймати реальність. Звичні способи реагування на складні ситуації можуть призвести до застою, відчуття безсилля та ментальності жертви. З іншого боку, вибір стійких стратегій подолання та стійкого мислення може сприяти особистому зростанню, творчості та кращому розумінню своїх стосунків зі світом. Війна може бути дуже стресовою ситуацією, яка може різними способами порушити життя людей. Це може призвести до хронічного стресу, який може негативно вплинути на різні аспекти добробуту людини, такі як поведінка, емоції, пізнання та фізіологія. Українці можуть відчувати різний рівень стресу залежно від обставин, але тривалий стрес все одно може спричинити проблеми як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому.

Ідея життєстійкості пов'язана зі збереженням як психічного, так і фізичного благополуччя під час стресових ситуацій, подолання викликів, отримання соціальної підтримки та продуктивності. Такі дослідники, як П. Бартоун, Б. Джонсен, А. Сандвік, А. Моркен і С. Мадді вивчали виживання військовослужбовців і профілактику ПТСР. Дослідження П. Бартона показують, що соціальна підтримка може підвищити стійкість і допомогти запобігти

розвитку ПТСР. Особи з високим рівнем стійкості краще підготовлені, щоб протистояти стресу та підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я навіть у складних ситуаціях, таких як бойові дії.

Коли справа доходить до зіткнення зі складними життєвими ситуаціями, поняття життєстійкості та стресостійкості є особливо важливими. Далі розвинули ці ідеї Т. Ларіна та Т. Титаренко. Вони пояснюють, що стресостійкість має вирішальне значення для успішного подолання стресу та значною мірою залежить від біологічних і психофізіологічних рис людини, щоб визначити її відповідні стратегії та поведінку. Особистісна стійкість, за визначенням Т. Титаренко, – це здатність розвиватися, незважаючи на життєві перешкоди, і підтримувати баланс між адаптацією до нових вимог, одночасно живучи гармонійно, і реалізуючи життєвий потенціал [32].

За словами Т. Титаренко, людина може ефективно відновлюватися від різних видів втрат, таких як психічні, фізичні, соціальні, духовні, за допомогою особистих ресурсів. Рівень особистих ресурсів, якими володіє людина, може значно вплинути на її здатність інтегрувати свою поведінку, що призводить до більш успішної здатності справлятися зі стресовими ситуаціями [33].

У науковій літературі поняття стійкості часто пов'язують із життєвою силою (життєстійкістю). Однак А. Сьєберт і К. Хобфолл зазначили, що хоча визначення цих двох понять можуть бути схожими, насправді вони різні. Стійкість – це не особиста риса, а скоріше стан, що характеризується правильним розподілом і використанням ресурсів у складних ситуаціях для підтримки психологічного благополуччя. Стійкість розглядається як цінний ресурс для успішного подолання стресу та підтримки поточного рівня функціонування, тоді як життєстійкість більш тісно пов'язана зі здатністю перевершити попередні рівні функціонування та пережити посттравматичний ріст [45].

Існує ключова різниця між концепціями стійкості з точки зору їх розвитку. Спочатку життєстійкість стосувалася певного набору переконань, які допомагали людям подолати стрес. Однак з часом визначення стійкості розширилося, щоб включити будь-які властивості, які допомагають подолати

стрес. Це призвело до деякої плутанини в термінології, оскільки стійкість іноді тлумачиться як опір. Тим не менш, ширше визначення стійкості передбачає більший діапазон потенційних ресурсів стресостійкості [53].

Стійкість є важливою генетичною характеристикою, яка дозволяє людям протистояти життєвим викликам. Він відрізняється від життєздатності своєю процедурною природою і іноді називається «невразливістю» в історичному контексті. Стійкість часто розглядається як наукова категорія, яка включає ефективні механізми подолання для зменшення хронічного стресу. Крім того, вона розглядається як компетентність, яка втілює в собі особисті якості, які дозволяють людям долати складні обставини [24].

За словами С. Кобаса, життєстійкість покращує психічне благополуччя та сприяє розвитку конструктивних механізмів подолання. Дослідник зазначив, що розвиток життєстійкості може допомогти людям сприймати складні обставини як менш страшні та страшні. Життєстійкість є цінним атрибутом, який дозволяє людям витримувати виклики та стреси життя, підтримувати своє здоров'я та продуктивність, а також долати перешкоди. Життєстійкість є вирішальним аспектом особистісного зростання, що вказує на зрілість, прагнення до самовдосконалення та визнання творчого потенціалу [47].

Вважається, що люди мають вроджену здатність визначати потенційні джерела болю та страждань у своєму житті, але вони можуть навчитися адаптуватися та долати їх. Дослідження показують, що життєстійкі люди стикаються з тими ж проблемами, що й менш стійкі, але вони сприймають їх як менш стресові та зберігають позитивний погляд. Життєстійкість може змінити те, як людина сприймає складні ситуації, зменшуючи уявну загрозу та збільшуючи очікування успішного їх подолання. Вибір стратегії подолання труднощів також пов'язаний зі стійкістю. Люди зі стійкою особистістю, як правило, віддають перевагу активним і трансформуючим стратегіям подолання, перетворюючи труднощі на позитивний досвід. Це допомагає їм розвивати навички виживання та продовжувати долати майбутні виклики. Стійкість також

передбачає самостворення, самопроектування та визначення власного шляху в житті [26].

Складна життєва ситуація є ключовим чинником трансформації особистості та викликає внутрішні зміни. Це дає можливість поміркувати над своїм існуванням і виробити новий погляд на життя. Реорганізовуючи свій життєвий простір, люди можуть досягти якісного зростання особистості. Такі ситуації також дозволяють людям переоцінити свої цінності, знайти особисті значення та краще зрозуміти себе. Крім того, складна життєва ситуація покращує розумові здібності, посилює емоції та покращує когнітивне функціонування. Це допомагає інтегрувати новий досвід, що призводить до якісно покращеної поведінкової реакції. Це зміцнює силу волі, розумову стійкість, розширює можливості особистісного зростання. Вона виступає психологічним регулятором, формуючи новоутворення особистості шляхом встановлення конструктивних зв'язків між минулим, сьогоденням і майбутнім. Крім того, складна життєва ситуація не тільки сприяє особистісному зростанню, але й виявляє індивідуальність завдяки унікальному досвіду вирішення проблем. Це дозволяє людям зцілюватися, формувати стійкість і долати перешкоди. Такі переживання призводять до почуття задоволення, внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя. Також сприяють творчості та відповідальному ставленню до життя [26].

Згідно з дослідженням О. Чиханцової, особи з вищим рівнем життєстійкості схильні менше відчувати негативні наслідки під час кризи. Люди з високим рівнем життєстійкості демонструють позитивне самопочуття, емоційну стабільність і активну соціальну присутність, тоді як люди з низьким рівнем життєстійкості повідомляють про погане самопочуття, поганий настрій і зниження соціальної активності [40].

У випадках надзвичайної складності, які можуть бути неприємними для людини, існує потенціал для особистісного зростання та трансформації. Це може призвести до реконструкції психологічного складу людини та підвищення життєвих сил. Важливо відзначити, що кожна людина може по-різному

реагувати на складні обставини, виходячи зі своїх внутрішніх ресурсів. Ці ресурси визначають життєстійкість і здатність людини протистояти негативному впливу стресу. Тому складні життєві ситуації можна розглядати як соціальні ситуації, які створюють можливості для розвитку особистості [26].

Коли людина опиняється у складній життєвій ситуації, її початкові відчуття страху та емоційної напруги можуть бути непереборними. Однак час для обмірковування ситуації може допомогти глибше зрозуміти, що є важливим і як до цього підійти. Важливо визнати та порівняти початкові почуття з реальністю ситуації. Пасивність може призвести до негативних емоцій і образи, тоді як залучення до самоаналізу може викликати нові перспективи та емоції. Кожен реагує на життєві події по-різному, залежно від їх психологічної обробки. Постійний вибір зручних і безпечних реакцій може призвести до відчуття безсилля та жертви, тоді як вибір стійких стратегій може призвести до сміливості, самооновлення та кращого розуміння свого місця у світі [26].

Важливо мати позитивний погляд на важкі життєві ситуації. Цього можна досягти, якщо мати впевненість у собі, підтримувати сприятливий образ себе та вірити в здатність долати перешкоди та досягати цілей. Таке бачення може значно вплинути на загальну життєву стратегію людини, додавши рішучості та стійкості для подолання обмежень і визначення шляху вперед. Роблячи це, індивіди можуть досягти свого найвищого потенціалу, використовуючи ряд соціальних функцій і суб'єктивних властивостей [26].

Вважається, що коли люди стикаються зі складними ситуаціями, у них може розвинути бажання вижити і стати більш стійкими. Це може допомогти їм розвинути сильну особистість і стабільні психологічні установки, які можуть покращити їхню взаємодію з навколишнім світом. Життєстійкість – це набір особистих характеристик, які служать ресурсом для підтримки людей, коли вони стикаються зі стресовими життєвими подіями. Це може допомогти зменшити негативний вплив цих ситуацій. Згідно з екзистенціальною теорією особистості, стійкість є важливим аспектом особистої стійкості, яка дозволяє людям змінювати свої переконання та підтримувати своє фізичне, психологічне та

соціальне здоров'я. Це позитивне ставлення може допомогти людям знайти сенс і цінність свого життя, незалежно від проблем, з якими вони стикаються [26].

Вчені підкреслили вирішальну роль, яку життестійкість відіграє в житті людини. Було постійно доведено, що стійкість може допомогти пом'якшити вплив стресу як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Крім того, відомо, що стійкість має зворотний зв'язок із депресією та тривогою, а також позитивну кореляцію з психологічним благополуччям людини. Життестійкість дозволяє людині бути постійно готовою до конструктивної адаптації своєї поведінки у відповідь на складні ситуації. У результаті люди, які володіють стійкістю, здатні не тільки долати труднощі, але й рости особисто та брати активну роль у формуванні свого життя. У сфері вітчизняної психології проблема стійкості досліджується в контексті розробки стратегій подолання складних життєвих обставин [26].

За словами В. Предко, людина з високою життестійкістю зазвичай починає з визначення сенсу в складному досвіді, потім ставить мету, яка узгоджується з її основними цінностями, і, нарешті, розглядає потенційні переваги ситуації як можливість для особистісного зростання [26].

Життестійкість охоплює когнітивні та поведінкові стратегії, які люди використовують, щоб процвітати в складних ситуаціях, виходячи за рамки звичайної адаптивності. У ході досліджень було визначено шість особистих якостей, що вказують на стійкість: самоефективність, наполегливість, внутрішній локус контролю, адаптація, сімейно-соціальні відносини та духовність. Для людей зазвичай покладаються на зовнішні системи підтримки, часто у формі сімейних і соціальних зв'язків. Духовність може включати віру людини та переконання в певній релігійній традиції, слугуючи засобом непрямого звернення до вищої сили [26].

Сила життестійкості розвивається через зустріч і подолання важких життєвих ситуацій і виявлення внутрішніх ресурсів. Цей процес включає особистісне зростання та просвітлення, і його досягають лише ті, хто зіткнувся з труднощами та подолав їх. Життестійкість дає людям силу сміливо протистояти

викликам і прагнути до нових досягнень, сприяючи позитивній самооцінці та конструктивному розвитку. Тому важливо знайти необхідні ресурси та прийняти позитивне мислення, щоб повністю розвинути стійкість. Складні життєві ситуації відкривають можливості для особистісного зростання, трансформації та розкриття свого потенціалу [26].

Дослідження Н. Волобуєва та Т. Серезки щодо життєстійкості та релігійності як ресурсів індивідів у складних життєвих ситуаціях показало, що здатні люди схильні використовувати такі конструктивні стратегії, як «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки», які дозволяють їм використовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси для подолання своїх труднощів. Так само люди з релігійними нахилами також схильні застосовувати конструктивні підходи до управління стресовими ситуаціями і рідко вдаються до стратегії «уникнення». Результати свідчать про те, що релігійність, окрім стійкості, може підвищити ефективність індивіда у складних життєвих ситуаціях [19].

Дослідження, проведене І. Солковою та П. Томанеком, зосереджено на значенні якості життєстійкості в управлінні повсякденним стресом. Результати їхнього дослідження показують, що люди з вищими показниками життєстійкості, як правило, демонструють більше почуття компетентності, кращу когнітивну оцінку, більш просунуті механізми подолання та нижчий рівень стресу у повсякденному житті [42].

Тема виживання учасників бойових дій досліджувалась декількома вченими, зокрема Е. Томассен, С. Гістад, Б. Джонсен, П. Бартоне та ін. Їхні висновки свідчать про те, що життєстійкість відіграє важливу роль у запобіганні ПТСР, допомагаючи учасникам бойових дій справлятися зі стресом і травматичними подіями. Життєстійкість визначається такими факторами, як соціальна підтримка, оптимізм і когнітивні навички інтерпретації стресових ситуацій. Крім того, дослідники вивчали взаємозв'язок між військовою стійкістю, подоланням і посттравматичним зростанням. Наявність життєстійкості разом із соціальною підтримкою сприяє успішній адаптації в

повоєнному житті, навіть в умовах стресових факторів, не пов'язаних з війною. Ці ідеї досліджували такі вчені, як Л. Кінг, Д. Кінг, Я. Фербенк, Т. Кін і Г. Адамс [21].

Успішність здатності індивіда справлятися зі стресом визначається унікальним набором емоційних рис, стратегій подолання, захисних механізмів і елементів стійкості. Л. Степаненко виділено декілька стилів емоційної саморегуляції, серед яких – проблемний та сенситивний, стиль стримування стресу та контрольо-захисний. Кожен стиль має різну комбінацію емоційних рис і механізмів подолання. Перший і третій фактори пов'язані з емоційною реакцією на стрес і тим, як люди справляються. Перший фактор передбачає використання стратегій подолання та ризику для подолання стресу, а також збереження емоційної чутливості та сміливості в соціальних ситуаціях. Третій фактор передбачає використання стійкості та ризику як захисних механізмів для управління стресом, але це також може призвести до несвідомого регресу та заміщення. Другий фактор зосереджується на показниках життестійкості та емоційної стабільності, які дозволяють індивідам брати на себе відповідальність і уникати проблем. Загалом ці фактори відображають різні способи, як люди реагують на стрес і керують своїми емоціями [31].

Згідно з емпіричним дослідженням, проведеним В. Предко та О. Сомовою, виявляється, існує кореляція між рівнем стресу, який українці переживають під час військового конфлікту, та кількістю симптомів, які вони виявляють. Дослідження показало, що багато українців повідомили про порушення пам'яті, проблеми з апетитом, втому, дратівливість і проблеми зі сном, такі як безсоння або нічні жахи. Ці симптоми можуть мати негативний вплив на їх здатність функціонувати в соціальному, освітньому та професійному контекстах. Дослідження також виявило різні стратегії, які українці використовують, щоб подолати стрес і зберегти своє благополуччя, як-от розумова та фізична праця, читання книг або перегляд фільмів/серіалів, волонтерство, віра в Бога, спілкування з близькими та творчість. Діяльності [27]

П. Вербицька припускає, що негативні соціальні процеси та економічні кризи можуть призвести до руйнування соціальних зв'язків, конфліктів всередині особистості, деструктивних сімейних стосунків. Втрата стабільних ідеалів і авторитетів, а також переосмислення життєвих цілей можуть спричинити відчуття втрати та кризи особистої ідентичності. Так само Л. Коробка обговорює негативний вплив таких обставин, як військовий конфлікт, на повсякденне життя, і як це може призвести до «симптомів соціальної травми». Важливо усвідомлювати, як несприятливі соціальні зміни можуть зменшити здатність громади процвітати, і вживати відновних та адаптаційних зусиль для боротьби з цими викликами [10].

Результати дослідження свідчать про те, що в підлітковому віці в умовах військового конфлікту життєстійкість людини розвивається через поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів і різноманітних соціально-екологічних факторів. Ці фактори стають особливо важливими в надзвичайних ситуаціях, наприклад, у зоні бойових дій. Однак інтенсивний стрес і виснаження ресурсів подолання на війні можуть значно послабити психічне здоров'я та життєві сили людини [10].

Згідно з твердженням Н. Матейко, «життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції». Таким чином, життєстійкість є особливим механізмом у протистоянні з наслідками травматичної події, оскільки забезпечує можливість бачити у труднощах нові перспективи, підвищує мотивацію до регуляції та подолання наслідків негативних чи стресових подій, життєстійкість забезпечує здатність особистості до продуктивної життєдіяльності та є відображенням її переконань не тільки про себе, а й про світ та інших людей [20].

Результати емпіричного дослідження Д. Гаврилюк показали, що підвищення життєстійкості, особливо таких його компонентів, як участь і контроль, може зменшити дратівливість, страх і психофізіологічне збудження,

спричинені спогадами про травматичні події. Навички подолання, такі як залученість, відкритість до світу та інфернальний локус контролю, можуть допомогти вирішити конфлікти, що виражаються у пасивній, непрямій та захисній поведінці під час травматичної втрати. Ті, хто пережив травму у стосунках, можуть вдаватися до віктимної поведінки, але маніпуляція може лише частково зменшити травматизацію, а не ефективно її подолати. Люди з системною травмою відносин частіше вдаються до антисоціальних і агресивних дій, щоб полегшити свої психічні страждання [5].

Однак будь-який тип травми, будь то екзистенціальна, втрата, стосунки чи системні стосунки, може стати жертвою людини та породити конфлікти, які змусять її вибирати між поведінкою жертви та методами подолання, які підтримують життя. Хоча деякі молоді люди піддаються більшому ризику віктимізації, насильства, маргіналізації та небезпечних ситуацій, які роблять їх уразливими до потенційно травматичних переживань, важливо розуміти, що будь-хто може зазнати травми, незалежно від віку, соціального чи культурного походження. У дослідженні, проведеному Д. Гаврилюк, виявлено, що уникнення, маніпуляції та непрямі дії можуть посилити екзистенціальну травму. З віком люди зменшують свою вразливість до травматичних подій екзистенціального характеру, таких як насильство, нещасні випадки та проблеми зі здоров'ям. Використання віктимної поведінки, яка виражається в унікальній та маніпулятивній поведінці, може бути вирішено шляхом розвитку життєво необхідних навичок подолання екзистенціальних травм [5]

За словами О. Басенка, стійкість діти та підлітки під час військового конфлікту можуть проявляти різними способами. Дослідження Т. Бетанкур і К. Хана щодо психологічної травматизації підлітків, які зазнали збройного нападу в Колумбії, показало, що ці діти володіють такими ресурсами життєстійкості, як відчуття власної значущості, соціальний інтелект, емпатія, емоційна регуляція, обмін спільним досвідом, турбота, віра в майбутнє, почуття надії, духовність і моральність. Релігія також відіграє значну роль у ставленні багатьох культур до травми та психологічного відновлення. Різні релігійні

практики допомагають людям структурувати, зрозуміти та прийняти травматичний досвід. Висновки О. Басенка свідчать про те, що поряд із внутрішніми факторами зовнішні ресурси та специфічний контекст, у якому знаходяться люди, є важливими передумовами для розвитку стійкості в ситуаціях збройного конфлікту. Сприятливе соціальне середовище може допомогти людям впоратися із зовнішнім тиском, сформувати важливі життєві навички та зміцнити свою життєву силу. Фактори захисту можуть значно зменшити потенційно негативний вплив факторів ризику в кризовій ситуації. Люди, які мають достатній рівень життєстійкості навіть за надзвичайних умов, використовують свої сильні сторони, соціальні зв'язки та винахідливість, щоб сприяти ефективній підтримці інших. Проте висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові фактори, виснаження копінг-ресурсів можуть призвести до різкого ослаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я людини [1].

Отже, сучасні умови військового конфлікту в Україні є надзвичайно складними та можуть викликати значний стрес у постраждалих. Це може призвести до зниження почуття безпеки та безпеки та збільшити ризик виникнення небезпечних для життя ситуацій. Було встановлено, що досвід людини формує її світогляд і поведінку в стресових ситуаціях, що може вплинути на її загальне самопочуття. Для попередження негативних емоційних станів під час стресу важливо розробити сучасну програму та методику підвищення життєстійкості як ресурсу подолання труднощів в умовах війни. Тому необхідні подальші дослідження психологічних аспектів стійкості.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики психологічних особливостей формування життестійкості особистості в умовах війни показав, що не вироблено єдиного підходу до цього поняття та існує кілька варіантів його трактування.

Життестійкість є важливим аспектом здатності людини справлятися зі стресом і підтримувати внутрішню рівновагу без шкоди для успіху в різних починаннях. Це вирішальний фактор у розвитку навичок саморегуляції, які необхідні для особистісного зростання. Життестійкість може запобігти виникненню проблем із психічним здоров'ям і підвищити продуктивність у стресових ситуаціях, допомагаючи людям сприймати життєві події як менш важкі.

С. Мадді, автор концепції життестійкості, вважає, що життестійкість є вирішальним особистим атрибутом, який залежить від здатності людини долати життєві виклики. Він припускає, що участь у житті, подолання ризиків і викликів, а також підтримка певного рівня життєвих сил є ключовими компонентами сталого розвитку. Ці аспекти є відносно незалежними та допомагають запобігти стресу та напрузі.

Визначено, що життестійкість людини пов'язана зі здатністю долати численні форми стресу, зберігаючи хороше фізичне та психологічне здоров'я. Це включає позитивний світогляд, впевненість у своїх силах і почуття задоволення своїм життям. Крім того, стійкість дозволяє людям безперервно розвиватися, набираючись сили та досвіду, долаючи труднощі. По суті, самовизначення людини є найважливішим ресурсом, який підтримує її фізичне та психічне благополуччя, допомагає їй адаптуватися до складних обставин і дозволяє самореалізуватися у світі.

Існує безліч психологічних, фізіологічних і соціальних факторів, які сприяють життестійкості. Це суб'єктивне сприйняття ситуацій, мотивація до позитивних змін, міцність імунної системи, пошук соціальної підтримки, вибір здорового способу життя, особиста автономія та незалежність, пошук сенсу

життя, готовність до дії, планування діяльності, впевненість у собі та значущі цілі.

Життестійкість є важливою якістю, яка допомагає людям справлятися зі стресовими ситуаціями без екстремальної реакції. Це дозволяє їм долати перешкоди, навіть ті, які є особливо складними. Стійкі люди, як правило, активно підходять до подолання, використовуючи стратегії вирішення проблем, щоб перетворити складний досвід на позитивний. Це допомагає їм розвивати важливі навички виживання, які вони можуть використовувати, щоб справлятися з майбутніми викликами. Стійкість має вирішальне значення для виживання та дозволяє людям визначати свій власний шлях у житті.

Здатність долати складні життєві ситуації та відкривати власні внутрішні ресурси є важливою для розвитку стійкості та життєвої сили. Часто саме під час боротьби особистість відчуває моменти зростання та ясності. Лише ті, хто зіткнувся з життєвими труднощами з силою та сміливістю, можуть розвинути стійкість, необхідну для того, щоб протистояти майбутнім невизначеностям і прагнути до особистісного зростання. Хоча складні ситуації можуть бути необхідними для формування життестійкості, важливо підходити до них з позитивним настроєм і бажанням рухатися вперед.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Для емпіричного дослідження ролі життєстійкості особистості у подоланні складних життєвих ситуацій було розроблено психодіагностичну батарею та проведено опитування респондентів з 03.06.2023 р. до 20.09.2023 р.

Вибірку дослідження склало 80 осіб віком від 18 до 45 років. З них 13 чоловічої (16%) та 67 жіночої (84%) статі. Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 45 років.

З метою вивчення ролі життєстійкості у подоланні психотравм до експериментальної вибірки увійшли респонденти, що за останній рік пережили суттєві зміни у своєму житті, а саме: 26 респондентів (33%) виїхали в іншу область України або в інший населений пункт області, 20 (24,5%) – виїхали закордон, 29 (36%) – залишилися вдома в зоні бойових дій, 5 (6%) – беруть участь у воєнних діях. Із 46 вимушених переселенців 60% виїжджали поспіхом, не з усіма необхідними речами, перебували під обстрілами; 33% – виїхали заздалегідь, з речами та документами або перебували у запланованому від'їзді; 7% вибирались гуманітарним коридором, довго перебували під обстрілами, мають частково чи повністю зруйноване житло.

Дані для характеристики та комплектування вибірки були отримані за допомогою авторської анкети, наведеної у Додатку А.

Дане дослідження проходило в 3 етапи:

1) Перший етап передбачав проходження діагностичних методик респондентами, що пережили різні психотравмуючі події (вимушене переселення, проживання у зоні бойових дій та на тимчасово окупованих територіях, втрати різного роду (житла, роботи, знайомих чи близьких людей) в онлайн режимі.

2) Другий етап включав у себе обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

3) Третій етап – це розробка корекційно-розвивальної програми підвищення життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Для проведення емпіричного дослідження використовувалися такі методики :

1) *Методика життєстійкості С. Мадді* (за адаптацією дослідження Д. Леонтьєва) передбачає тест, що складається з 45 питань. На ці запитання дають відповіді за шкалою від 0 до 3, причому кожна відповідь вказує на інший рівень відповіді. Цей тест призначений для діагностики життєздатності людини або її здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи рівновагу та успіх. Крім того, методологія включає три шкали, які вимірюють залучення, контроль і прийняття ризику. Текст опитувальника та посилання на джерело розміщено у Додатку Б.

2) *Шкала резильєнсу (стійкості) Коннор-Девідсона (CD-RISC-25)* – це інструмент, який зазвичай використовується для оцінки загального рівня стійкості. Це самостійна шкала, що складається з 25 пунктів, які, як було показано, мають хороші психометричні властивості. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою, де найнижча оцінка – «ніколи», а найвища – «майже завжди». Респонденти можуть вибрати один із запропонованих варіантів у діапазоні від 0 до 4, з можливим максимальним балом 100. Вищі бали вказують на вищий рівень стійкості. Оцінки класифікуються таким чином: 0-33 вказують на низький рівень стійкості, 34-67 вказують на середній рівень стійкості, а 68-100 вказують на високий рівень стійкості. Текст опитувальника був переведений на українську мову та наведений у Додатку В.

3) *Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)* призначений для виявлення симптомів депресії та визначення наявності чи відсутності депресії у людини. Ця методологія передбачає представлення респондентам 9 умов і проблем, на які вони повинні відповісти залежно від того, як часто вони з'являлися протягом

останніх двох тижнів. Текст опитувальника та посилання на джерело розміщено у Додатку Г.

4) *Контрольний перелік життєвих подій (Life Events Checklist for DSM-5, LEC)* застосовується для визначення потенційно травматичних подій у житті респондента, а 46 також для кращого окреслення проблем респондента. Анкета (Додаток Д) складається з 16 категорій потенційно травматичних подій, включаючи раптову насильницьку або випадкову смерть близької людини, пожежу/вибух, збройний напад, стихійне лихо, нещасний випадок на роботі чи вдома, травму, сильний біль, отруєння токсичні речовини, досвід бойових дій, зґвалтування/примушування до статевих стосунків, позбавлення волі, хвороби, матеріальні та фізичні збитки, заподіяні іншими особами. Пропонуємо вибрати один із варіантів відповіді для кожного пункту анкети, в тому числі подія сталася зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, важко відповісти, або мене це не стосується. Окремо підсумовуються події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями. LEC-5 не дає загальну чи складну оцінку. Не існує офіційного протоколу підрахунку балів або інтерпретації як такої, крім визначення того, чи пережила особа одну або кілька перерахованих подій. LEC-5 часто використовується в поєднанні з іншими методиками (наприклад, CAPS-5, PCL-5) з метою встановлення впливу травматичної події за критерієм ПТСР.

5) *Контрольний перелік питань для оцінки ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5, PCL-5)* спрямований на моніторинг симптомів протягом та після лікування, виявлення осіб із ПТСР, попередню постановку діагнозу «ПТСР». PCL-5 – метод самооцінювання. Опитувальник (Додаток Е) складається із 20-пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто. Для заповнення опитувальника потрібно 5-10 хвилин, після чого підраховується загальна сума балів. Визначається як загальний показник ПТСР, так і вираженість симптомів за кожним із кластерів (за DSM-5). PCL-5 може визначити попередній діагноз двома способами: 1) підсумування всіх 20 пунктів

(діапазон 0-80) і використання контрольної точки 31-33 як обґрунтованого рівня загальної важкості симптомів і підтвердження ПТСР за поточною психометричною роботою; 2) підрахунок важкості груп симптомів одержуємо, склавши результати для кожного кластера симптомів окремо. Кожен пункт, оцінений як «помірно», або вище, є підтвердженням симптому. Далі необхідно виконати діагностичне правило DSM-5 і визначити вираженість симптомів за кожним із кластерів, підсумовуючи кількість балів за кожним із них. Потрібно, як мінімум: один елемент із групи В (питання 1-5); один – із групи С (6-7); два елементи з групи D (8-14); два – з групи Е (15-20). Загалом, використання граничної оцінки має тенденцію давати більш надійні результати, ніж діагностичне правило DSM-5. Характеристика груп симптомів ПТСР згідно DSM-5 наведено у Додатку Є.

Блок дослідження стресогенних, травматичних подій та потенційного рівня ПТСР підтвердить наявність травми (або множинних травм), їх кількість, характер та передумови виникнення, проілюструє суб'єктивне сприйняття і ступінь впливу травматичного досвіду на конкретного респондента в умовах війни. Також в ході дослідження ми визначимо взаємозв'язок між рівнем ПТСР та життєстійкістю особистості.

Отже, завдяки методичному інструментарію ми можемо приступити до дослідження даної проблеми і на основі отриманих результатів зробити інтерпретацію.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики

Наступним етапом проведення дослідження був аналіз та інтерпретація отриманих результатів щодо ролі життєстійкості особистості у подоланні травмуючих ситуацій. Після впровадження наших методів тестування нашою метою було обчислити та інтерпретувати результати. Для успішного досягнення цієї мети нам необхідно було оцінити рівень життєстійкості респондентів. Крім того, ми провели додаткові дослідження щодо їх поточного психологічного благополуччя, характеру будь-яких минулих травматичних подій, які вони могли пережити, та наявності будь-яких симптомів ПТСР.

Початковим підходом, який ми використали, була «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона», яка дозволила нам дослідити ступінь стійкості. Ми вдячні за цей метод, оскільки він допоміг нам отримати результати, наведені на рис. 2.2.1.

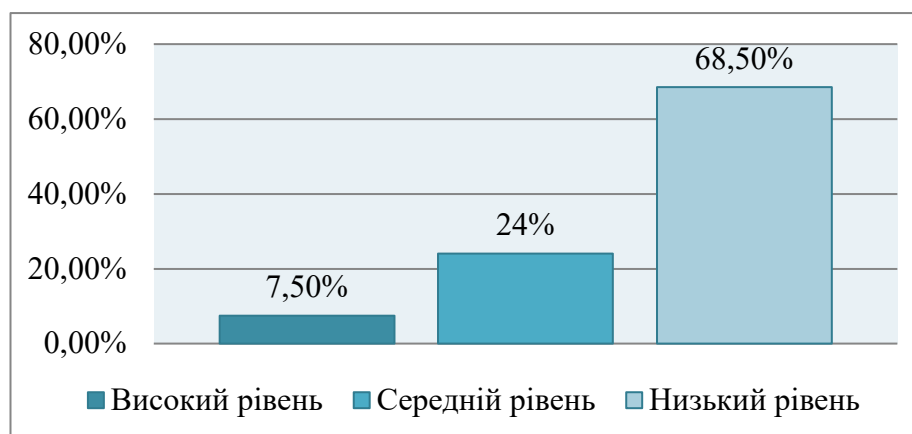


Рис. 2.2.1. Результати визначення рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»

Виходячи з отриманих нами результатів, виявляється, що 24% респондентів мають помірний рівень стійкості. Це вказує на те, що вони можуть відчувати певні труднощі в подоланні нових стресових ситуацій і не завжди відчувати повну впевненість у своїй здатності приймати рішення. Вони можуть

боротися зі здатністю відновлюватися та розвиватися психологічно після зіткнення зі складними життєвими обставинами чи катастрофами.

У 7,5% досліджуваних переважає високий рівень. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів.

Низькі показники є ознаками прояву ПТСР (посттравматичного стресового розладу) і вони діагностовано у 68,5%. Тобто, за результатами даної методики, можна говорити, що більшість респондентів не здатні адаптуватися до змін, керувати наслідками ситуації, опиратися стресу, залишатися уважними, зберігати спокій та долати такі негативні емоції як тривога, гнів, біль, почуття провини, не здатні віддзеркалювати травмуючі події. Підтвердження або спростування таких даних ми отримаємо при обробці наступних методик.

Результати дослідження життєстійкості респондентів за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва) представлені на рисунку 2.2.2.

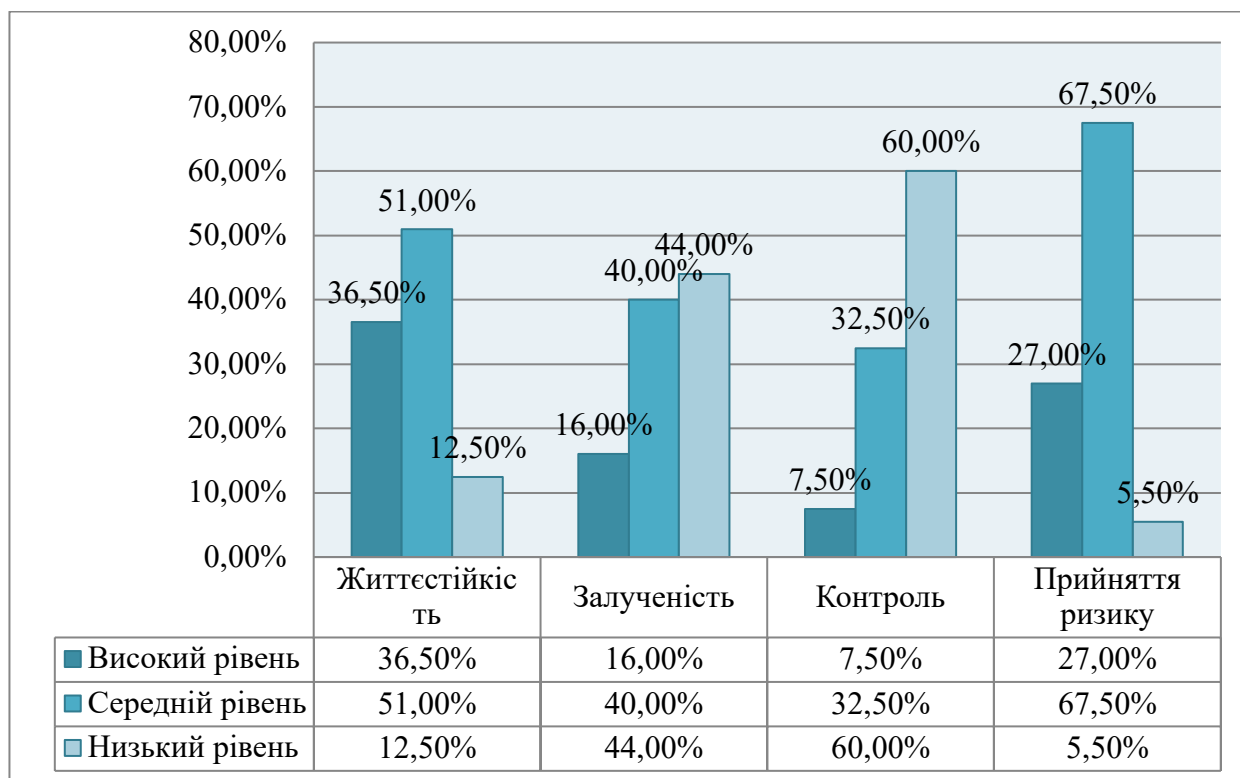


Рис. 2.2.2. Рівень життєстійкості та його компонентів за методикою С. Мадді

На основі шкали «життестійкість» спостерігається, що 51% людей мають певний набір переконань про себе, світ і свою взаємодію з ним. Це дозволяє їм ефективно справлятися з викликами, уникаючи внутрішньої напруги в стресових ситуаціях і протистояти стресу менш значним чином.

За шкалою «залученість» 44% респондентів мають низький рівень залученості. Це свідчить про те, що вони можуть не повністю вірити, що залучення до діяльності пропонує найкращі можливості знайти щось значуще та приємне. Крім того, вони можуть бути не зовсім задоволені своєю поточною діяльністю. Це може призвести до почуття незахищеності та певної відірваності від життя.

За результатами шкали «контроль» виявляється, що 60% учасників отримали низький бал. У результаті вони можуть відчувати, що їхні зусилля навряд чи вплинуть на результат їхньої ситуації. У важкі моменти вони можуть відчувати безпорадність. Вони також можуть відчувати себе обмеженими у своїй здатності робити вибір і контролювати власні дії. Через ці проблеми їм може бути важко взяти на себе відповідальність за наслідки своїх дій.

Виходячи зі шкали «прийняття ризику», виявляється, що найвищий середній рівень становить 67,5%. Це вказує на те, що люди вірять, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє їхньому особистому зростанню та розвитку. Вони сприймають життя як можливість отримати знання та досвід і готові ризикнути, щоб це зробити. Вони активно вивчають свій досвід і використовують ці знання для досягнення успіху в майбутніх починаннях.

Далі за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» для дослідження актуального психічного здоров'я ми отримали такі результати. Результати за шкалами представлені на рисунку 2.2.3.

Виходячи з проілюстрованих даних, виявляється, що значний відсоток осіб (38,5% і 32,5%) отримали діагноз помірної та легкої депресії, що свідчить про те, що їхній поточний стан психічного здоров'я може бути не зовсім типовим. Респонденти, що відчувають ці симптоми, можуть відчувати почуття смутку, незацікавленості в діяльності, зниження енергії та самооцінки, надмірну

сонливість і втому. Ці симптоми можуть бути викликані особистими стосунками, сімейними проблемами, високим рівнем стресу та нестабільністю, хворобами або сильним виснаженням. Крім того, соціальна ізоляція, відсутність довірливих стосунків і емоційної підтримки, а також обмежена соціальна взаємодія також можуть сприяти цим відчуттям.

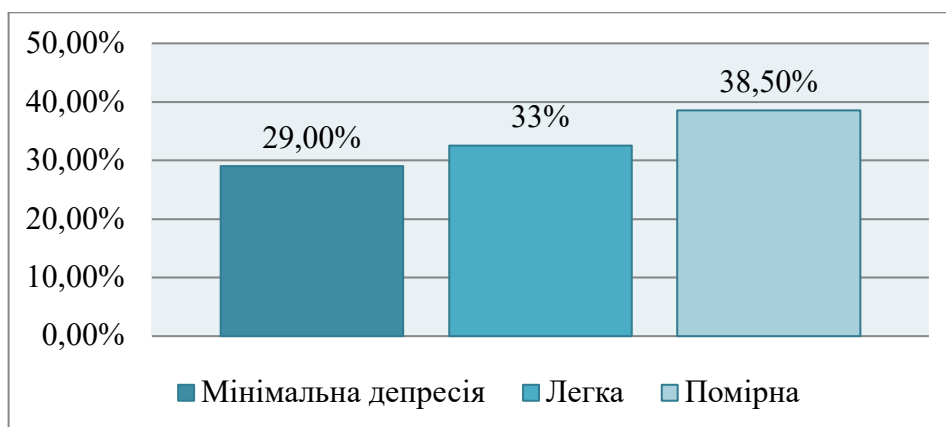


Рис. 2.2.3. Результати визначення особливостей психічних станів у респондентів за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)»

Методика «Контрольний перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5, LEC) була використана, щоб сформувати перелік потенційно травматичних подій, які мали місце в житті респондентів до моменту проведення даного дослідження. Оскільки дана методика не має балів чи індексів, ми просто зафіксували факт настання події в житті респондента і його роль в цій події. На рис. 2.4. зображено розподіл відповідей респондентів, які були безпосередніми учасниками перерахованих подій, це їх робота, були свідком або дізнались про це («травма свідка»).

Згідно результатів дослідження (рис. 2.2.4), 40% опитаних перебували безпосередньо в зоні війни та активних бойових дій, 19% – були свідками бойових дій, 12,5% – активно залучені до цього інформаційно і 4% працюють на війні. 24,5% опитаних це не стосується.

Окрім того, 13 з 80 опитаних були в місцях вибухів та пожеж, 24 особи відчували тяжкі страждання, 21 респондент пережив фізичне насильство, 5 – збройний напад, 3 – наносили фізичні пошкодження або вбивали інших людей.

Отже, кожен респондент пережив за своє життя та за останній рік зокрема індивідуальний перелік травматичних подій, частина з яких прямо або опосередковано відноситься до комплексу травм воєнного часу і могли стати причиною погіршенн їх психічного здоров'я та деструктивного переживання психологічної травми.

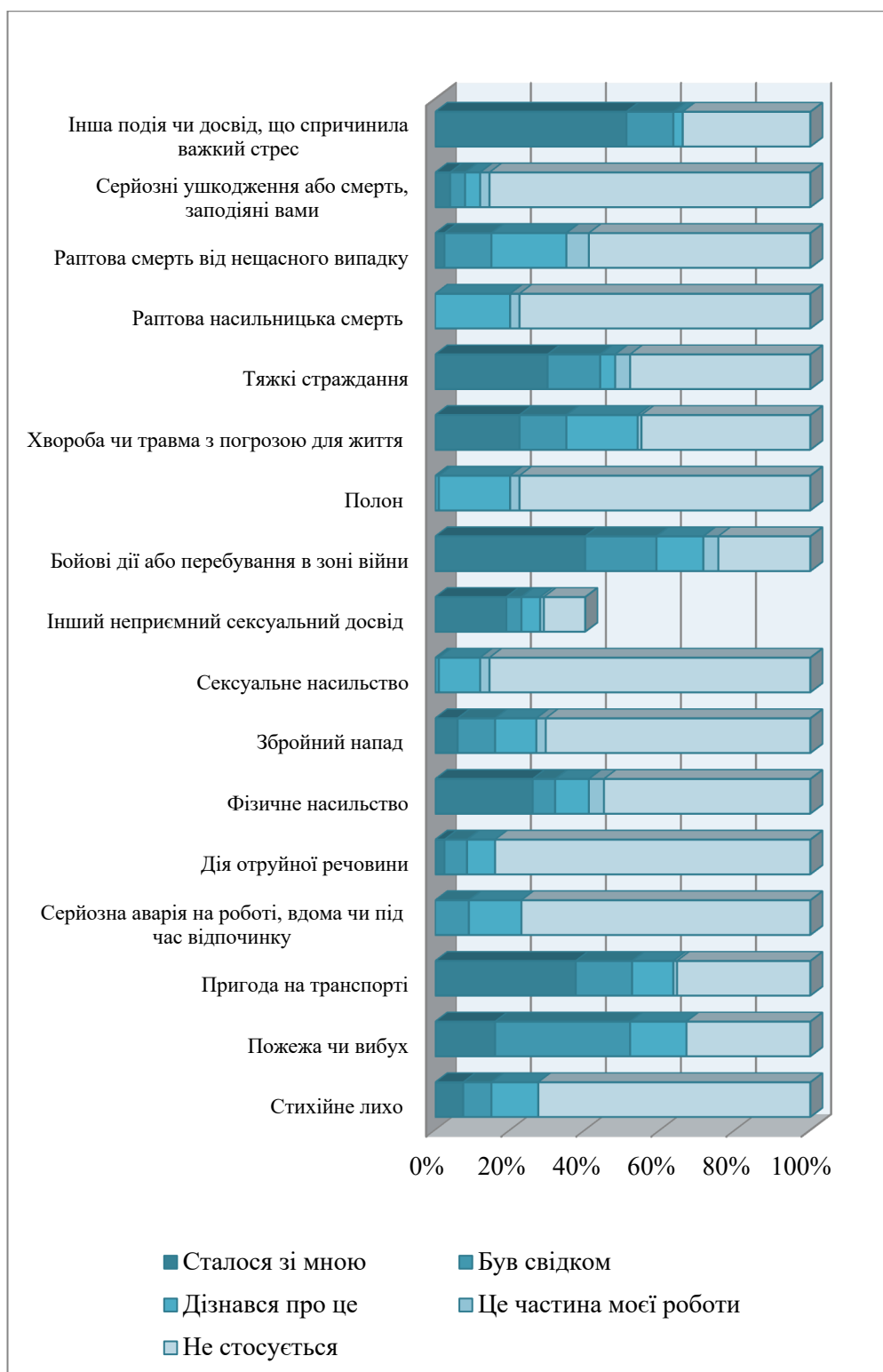


Рис. 2.2.4. Розподіл життєвих подій респондентів за методикою LEC-5

Використавши методику PCL-5, нам стало відомо, що 48 з 80 опитаних (60%) мають в значній мірі (>34 балів) виражені симптоми посттравматичного стресового розладу (що підтверджує результати, отримані за шкалою резильєнтності).

Протягом останнього місяця респондентів «дуже сильно» турбували такі ознаки ПТСР, як відчуття жаху і гніву, сорому і провини, проблеми зі сном, лякливість, відчуття відчуженості з іншими людьми, високий рівень обережності і пильності, звинувачення інших в тому, що сталась стресова подія. Детальний аналіз симптомів відображено на рис. 2.2.5.

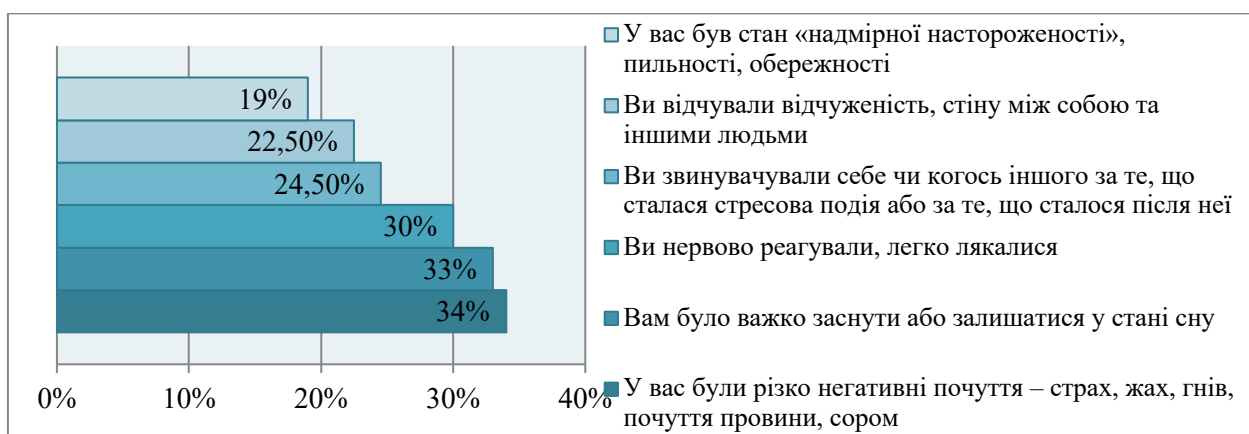


Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за симптомами ПТСР, які турбували їх найсильніше протягом останнього місяця

Щоб дізнатись, який кластер симптомів переважає серед респондентів з ознаками ПТСР, ми склали результати по кожному критерію і отримали відсоткове співвідношення окремо для групи В, групи С, групи D та групи Е відносно загальної кількості респондентів з ПТСР (див. рис. 2.2.6).

Детальна характеристика кожного кластеру наведена у додатку В.

Отже, за останній місяць опитані найбільше відмічали погіршення когнітивного функціонування та настрою (35%) – вони не здатні пригадати важливі аспекти травматичної події або мають у цьому значні труднощі, мають очікування негативного характеру, переживають почуття відстороненості, стійкі негативні емоційні стани, зниження інтересу до діяльності тощо.

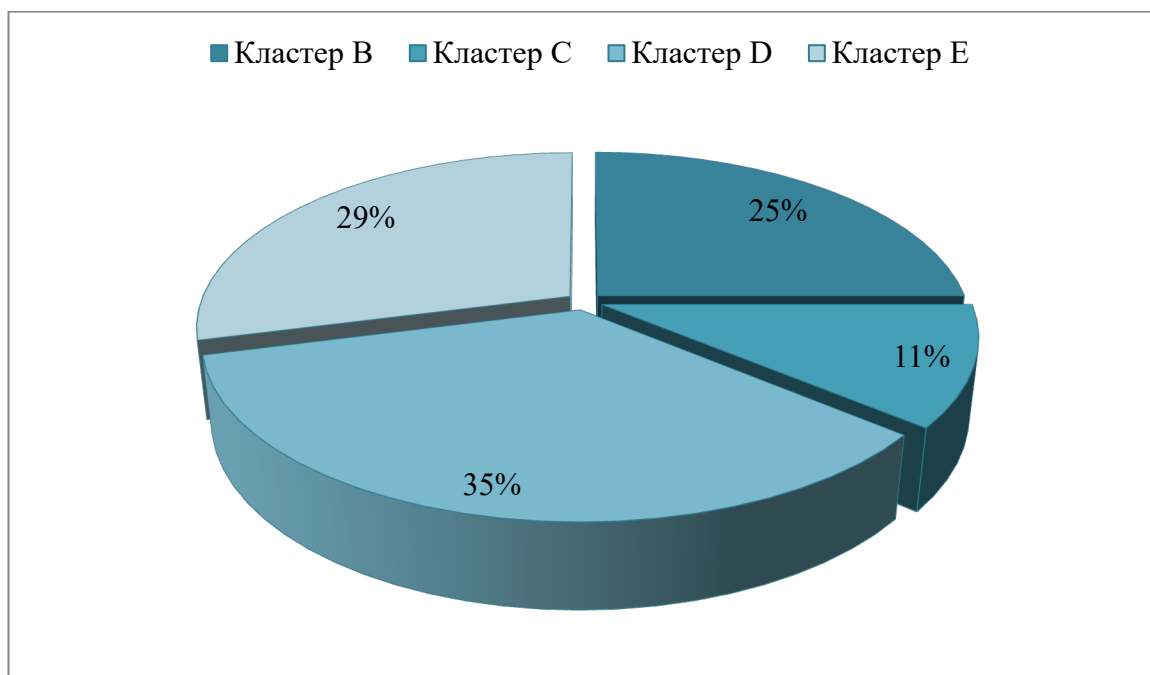


Рис. 2.2.6. Розподіл респондентів з ознаками ПТСР за групами симптомів згідно PCL-5

Для 29% респондентів характерні зміна фізіологічної збудливості та реактивності, спалахи дратівливості та гніву, підвищена настороженість, самопошкоджуюча поведінка, проблеми з концентрацією уваги та засипанням.

Для 25% респондентів властива присутність симптомів вторгнення (повторювані, мимовільні спогади та сновидіння про травматичній події, дисоціативні реакції, психологічний дистрес та флеш беки).

9% респондентів мають ознаки уникнення стимулів, пов'язаних з травмою (спогадів, думок або почуттів, зовнішнього нагадування, що викликають дистрес, безпосередньо або тісно пов'язаних з травматичною подією).

Ми перейшли до наступного етапу нашого емпіричного дослідження, де ми використали математичну статистику SPSS для проведення математичного та статистичного аналізу. Наша мета полягала в тому, щоб визначити, чи існує значуща кореляція між стійкістю та здатністю людини долати психотравмуючі ситуації. Щоб досягти цього, ми провели аналіз лінійної регресії з використанням t-критерію Пірсона. Проаналізувавши дані, ми виявили наступні кореляції за допомогою кореляційного аналізу Пірсона (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

**Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона
між рівнем життєстійкості та іншими змінними**

Досліджувані змінні		Загальний показник життєстійкості	Компоненти життєстійкості за методикою С. Мадді		
			Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Резильєнтність		0,626**	0,453*	0,437*	0,432*
Методика PHQ-9	Мінімальна депресія	0,512*	0,481*	0,415*	0,463*
	Легка депресія	-0,437*	-0,414*	-0,462*	-0,431*
	Помірна депресія	-0,562*	-0,449*	-0,443*	-0,497*
Показники ПТСР за методикою PCL-5	Кластер В	-0,618*	-0,611*	-0,519*	-0,503*
	Кластер С	-0,602*	-0,612*	-0,480*	-0,613*
	Кластер D	-0,593*	-0,608*	-0,435*	-0,492*
	Кластер Е	-0,540*	-0,503*	-0,505*	-0,433*

Згідно з кореляційною таблицею, ми можемо спостерігати обернену кореляцію між показниками життєстійкості та дисфункціональними психічними станами і проявами ПТСР. Тобто, можна зробити висновок, що чим краще у особистості розвинена життєстійкість на момент переживання травмуючи ситуацій тим менша вірогідність розвитку у неї посттравматичного стресового розладу та інших дисфункціональних станів.

Зокрема високий рівень життєстійкості прямо корелює з мінімальними проявами депресії (0,512) та обернено корелює іншими показниками: чим нижче рівень життєстійкості тим вищі показники депресії (-0,437* та -0,562*) та проявами ПТСР (-0,618*, -0,602*, -0,593*, -0,540*). Тобто, стала система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання зі стресами і сприйняття їх як менш значимих.

Компонент життєстійкості «Залучення» має подібні кореляційні зв'язки зі станом здоров'я та проявами ПТСР у респондентів. Тобто переконаність у тому, що залучення до травмуючого досвіду дає людині можливість отримувати

задоволення від своєї діяльності, протидіяти негативному впливу травмуючи подій, захищає від виникнення почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Компонент життєстійкості «Контроль» як переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається сприяє усуненню відчуття власної безпорадності, дає відчуття й сприяє ефективному подоланню психотравмуючих ситуацій. Отримані кореляційні зв'язки це підтверджують.

Компонент життєстійкості «Прийняття ризику» подібно до попередніх компонентів обернено корелює з іншими змінними, а отже людина із розвиненим переконанням в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду здатна долати психотравмуючи ситуації без шкоди власному психічному здоров'ю. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання, що, як показують результати емпіричного дослідження, сприяє конструктивному та адекватному подоланню психотравмуючих ситуацій.

Отже, життєстійкість відіграє провідну роль у подоланні особистістю травмуючи ситуацій. Тому отримані результати емпіричного дослідження зумовили необхідність розробки програми підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання психотравмуючих ситуацій.

Висновок до другого розділу

Отже, за результатами психодіагностичного дослідження нами було визначено роль життєстійкості у подоланні особистістю психотравмуючих ситуацій. Після проведення емпіричного дослідження нами було з'ясовано, що у більшій половини респондентів переважав низький рівень резильєнтності, а це означає, що вони не є витривалими до різних життєвих негараздів, їм складно опанувати себе аби відновитись від складних життєвих проблем. Виявлено, що переважає середній рівень життєстійкості, при цьому її компоненти

«залученість» та «контроль» проявляються переважно на низькому рівні. З'ясовано, що серед респондентів переважає помірна депресія, а це свідчить про те, що їх психологічний стан не є в нормі, вони відчуються занепокоєння, тривогу та розгубленість в певних ситуаціях. Також з'ясовано, що кожен учасник дослідження з останній рік так чи інакше пережив психотравмуючі події (хвороби, насилля, бойові дії тощо), а прояви ПТСР виявлено у більшості респондентів.

Кореляційний аналіз показав тісний прямий зв'язок між життєстійкістю і резильєнтністю та тісні обернені зв'язки між життєстійкістю та дисфункціональними психічними станами та симптомами ПТСР. Тобто, чим краще у особистості розвинена життєстійкість тим легше вона долає психотравмуючі ситуації і тим менший вплив вони здійснюють на її здоров'я.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Опис формувальних заходів

За даними нашого емпіричного дослідження розвиток життєстійкості є позитивним фактором, ресурсом подолання особистістю психотравмуючих ситуацій, що дозволяє розробити корекційно-розвивальну програму з підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання психотравмуючих ситуацій в умовах війни.

Мета програми: сприяння підвищенню життєстійкості осіб, що пережили психотравмуючі події як умови та ресурсу подолання життєвих труднощів.

Завдання програми:

1. Ознайомлення учасників з поняттями «життєстійкість» та «резильєнтність».
2. Розвиток резильєнтності в умовах воєнного часу.
3. Розвиток толерантності до невизначеності.
4. Розвиток здатності підходити до викликів і труднощів з ширшої перспективи, беручи до уваги їхнє місце в більш широкому контексті життя.
5. Ознайомлення з техніками регуляції психічного стану та зниження рівня емоційної напруги.
6. Заохочення до вираження власних емоцій та почуття спонтанно та прямо, розвиток навичок їх регуляції.
7. Зниження рівня експресивності емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.
8. Заохочення до використання власної енергії та ресурсів.
9. Розвиток позитивного мислення щодо підтримки та покращення як психічного, так і фізичного благополуччя.
10. Надання вказівок учасникам щодо ефективного використання ресурсів і успішного досягнення своїх цілей..

Для виконання зазначених завдань були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методи, арт-терапевтичні техніки, тілесно-орієнтовані вправи, рольові ігри, групові вправи-дискусії, мозковий штурм, завдання на самопізнання, тренінгові вправи з подальшим обговоренням та аналізом результатів тощо.

Безпека та екологічність групової взаємодії, а також ефективність реалізації програми залежить від дотримання наступних правил:

1. Правило добровільної участі (участь у програмі здійснюється за бажанням учасника і лише за його добровільним рішенням).
2. Правило актуальності (тематика, методика і зміст занять дають відповіді на питання слухачів, програма спрямована на рішення реальних проблем).
3. Правило рівноправності (кожен учасник має однакові права на участь у тренінгових заняттях, кожен учасник проходить кожну техніку або вправу на рівних ролях з іншими членами групи).
4. Правило доступності (виклад основного матеріалу у доступній формі, мінімум вживання складної термінології, врахування рівня підготовки групи учасників).
6. Правило практичності (чітка послідовність дій для досягнення результату).
7. Правило відповідальності (результат проходження програми залежить не лише від керівника групи, але й від учасників, постійний обмін досвідом між учасниками програми).

Дотримання перерахованих правил сприятиме підвищенню ефективності програми, вирішенню конкретних проблем учасників тренінгу, набуттю необхідних умінь і навичок, сприянню стосункам з іншими та використанню отриманих знань у майбутньому.

Тренінгова програма підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання психотравмуючих ситуацій, в своїй структурі має три етапи, кожен з яких включає декілька занять з різноманітними техніками та вправами серед

яких є психотерапевтичні ігри, тренінгові вправи та завдання, рольові ігри, проблемні ситуації, групові дискусії тощо.

Послідовність реалізації тренінгової програми включає наступні етапи:

1. Початковий етап спрямований на формування високого рівня мотивації для участі в програмі підвищення життєстійкості особистості у контексті подолання психотравмуючих ситуацій і містив 1 заняття, спрямоване на розвиток вмотивованості на оволодіння високим рівнем життєстійкості, формування обізнаності у проблематиці опірності стресам та підвищення якості життя, усвідомлення власних ресурсів життєстійкості.

2. Основний етап спрямований безпосередньо на розвиток компонентів життєстійкості, а також на формування особистісних властивостей, що сприяють свідомому та ресурсному ставленню до себе і власного життя та подолання тих якостей, що стоять на заваді опірності психотравмуючим ситуаціям. Зазначений етап містив три заняття.

3. Завершальний етап спрямований на засвоєння нової особистісної позиції, пов'язаної підвищенням життєстійкості та опірності психотравмуючим ситуаціям, – від усвідомлення значущості турботи про власне психічне здоров'я до формування життєстійкої позиції у контексті психотравмуючих ситуацій. Етап представлений одним заняттям.

Загалом тренінгова програма складається із 5 занять тривалістю 3 години. Загальна тривалість програми – 15 годин. Періодичність занять – 1 раз на тиждень, кількість учасників – 10–15 осіб.

Цільова аудиторія. Програма розрахована на осіб віком 18-45 років, які переживають складні або кризові життєві ситуації, зокрема це стосується внутрішньо переміщених осіб, біженців, людей, що звернулися до кризових центрів.

Структуру корекційно-розвивальної програми з підвищення життєстійкості як ресурсу та фактору подолання життєвих труднощів в умовах війни наведено у табл. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

**Тематичний план корекційно-розвивальної програми з підвищення
життєстійкості особистості як ресурсу подолання життєвих труднощів
в умовах війни**

Тема заняття	Зміст	Тривалість (год)
Початковий етап		
Мета: розвиток вмотивованості на оволодіння високим рівнем життєстійкості, формування обізнаності у проблематиці опірності стресам та підвищення якості життя, усвідомлення власних ресурсів життєстійкості		
1. Життєстійкість особистості	Знайомство. Прийняття правил роботи Вправа-привітання «Перше коло» Вправа «Готуємо піцу» Актуалізація проблеми. Міні-лекція «Життєстійкість особистості» Вправа «Блокнот успіхів» Вправа «Той, що ловить благо» Вправа «М'язова релаксація» Заклучний шерінг Прощання «Останнє коло»	3
Основний етап		
Мета: розвиток компонентів життєстійкості, формування особистісних властивостей, що сприяють свідомому та ресурсному ставленню до себе і власного життя, подолання тих якостей, що стоять на заваді опірності психотравмуючим ситуаціям		
	Вправа-привітання «Перше коло» Вправа «Коло допомоги» Вправа «Метафоричні карти» Вправа «Мій портрет у променях сонця»	

Продовження табл. 2.3.1

Тема заняття	Зміст	Тривалість (год)
3. Саморегуляція і самоєфективність	Вправа «Творче життя» Вправа «Спасибі моєму тілу» Вправа «Ромашка» Вправа «Магічний візерунок вашого Я» Вправа «Обнімашки» Заключний шерінг Прощання «Останнє коло»	3
4. Оптимізм та позитивний настрій	Вправа-привітання «Перше коло» Вправа «Неуважне слухання». Міні-лекція «Психологія оптимізму» Вправа «Повелитель погоди». Вправа «Звернення до зовнішнього голосу» Міні-лекція «Оптимізм і мрійливість» Вправа БРПП (Бажання, Результат, Перешкода, План) Вправа-дискусія «Ресурси життєстійкості» Вправа «Усмішка Будди» Заключний шерінг Прощання «Останнє коло»	3
Завершальний етап Мета: засвоєння нової особистісної позиції, пов'язаної підвищенням життєстійкості та опірності психотравмуючим ситуаціям		
	Вправа-привітання «Перше коло» Вправа «Рефлексивна мішень» Вправа «Коло допомоги» Вправа «Чарівний мішечок» Вправа «Павутинка»	

Продовження табл. 2.3.1

Тема заняття	Зміст	Тривалість (год)
5. Джерела ресурсів життєстійкості	Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів життєстійкості» Вправа «Позивний» Вправа «Консиліум» Вправа «Блокнот успіхів». Вправа «Гора» Прощання	3

Таким чином, запропоновані вправи містять у собі різні психокорекційні механізми: емоційно позитивне підкріплення, когнітивне переструктурування, моделювання поведінки тощо, та дозволяють проробити проблеми на рівні інтелектуального, емоційного самосприйняття, тілесного самовідчуття, а також на рівні стереотипів і установок.

Практична значимість програми полягає у систематичному і всебічному розвитку гнучких навичок учасників, наповнення їх внутрішніми ресурсами, підвищення опірності стресам, адаптивності та формування свідомого й відповідального ставлення до власного життя. Програма буде корисна кожній особистості, що опинилася або може опинитися в складній життєвій ситуації та прагне конструктивно й ефективно подолати життєві труднощі.

Отже, відповідно до визначених нами у емпіричному дослідженні особливостей ролі життєстійкості у подоланні психотравмуючих ситуацій, було розроблено програму підвищення життєстійкості, яка спрямована на ознайомлення учасників з поняттями «життєстійкість» та «резильєнтність»; розвиток резильєнтності в умовах воєнного часу; розвиток толерантності до невизначеності; формування навичок розгляду подій та негараздів в перспективі і в ширшому життєвому контексті; ознайомлення зі способами психічної саморегуляції і з методами зниження рівня емоційної напруги; сприяння

здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх; зниження рівнів виразності емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень; сприяння активізації особистісних ресурсів життєстійкості; формування установки на збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я; надання інформації учасникам щодо ефективного використання власних ресурсів та досягнення поставлених цілей.

Висновок до третього розділу

На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних розроблено корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на з підвищення життєстійкості як ресурсу та фактору подолання життєвих труднощів в умовах війни.

Для виконання завдань програми були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методи, арт-терапевтичні техніки, тілесно-орієнтовані вправи, рольові ігри, групові вправи-дискусії, мозковий штурм, завдання на самопізнання, тренінгові вправи з подальшим обговоренням та аналізом результатів тощо.

Загалом тренінгова програма складається із 5 занять тривалістю 3 години. Загальна тривалість програми розрахована на 15 годин.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вивчення феномену життєстійкості та її ролі у подоланні психотравмуючих ситуацій. Результати проведеного дослідження показали ефективність вирішення поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків.

1. Провівши ретельний аналіз наукових джерел на тему життєстійкості, можна помітити, що серед дослідників досі існують певні розбіжності щодо її трактування. Зокрема, С. Мадді вважає, що життєстійкість, яка стосується переконань індивіда, які допомагають йому залишатися активним і запобігати негативним наслідкам стресу, є більш значущим предиктором подолання, ніж оптимізм і релігійність. За словами Мадді, життєстійкість складається з трьох важливих компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику, і чим помітнішими є ці компоненти, тим менше внутрішньої напруги людина відчуває в стресових ситуаціях. Тому життєстійкість має вирішальне значення для забезпечення цінності та сенсу людського життя, незалежно від обставин.

2. Було виявлено, що життєстійкість – це риса, яка вказує на здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню рівновагу та без шкоди для своєї продуктивності. Це пов'язано зі здатністю долати різні стресори, підтримувати хороше фізичне та психологічне здоров'я, а також позитивне ставлення до життя, впевненість у собі та особистісне зростання. Отже, теоретичний аналіз показав, що життєстійкість є цінним ресурсом подолання психотравмуючих ситуацій.

3. Результати емпіричного дослідження ролі життєстійкості у подоланні психотравмуючих ситуацій показали високу значимість цього феномену. Аналіз відсоткового співвідношення вказує на те, що більшість респондентів не здатні адаптуватися до змін, керувати наслідками ситуації, опиратися стресу, залишатися уважними, зберігати спокій та долати такі негативні емоції як тривога, гнів, біль, почуття провини, не здатні віддзеркалювати травмуючі події. Про це свідчать низькі показники рефлексивності та високі показники прояву

симптомів депресії та посттравматичного стресового розладу. Визначено, що більше третини опитаних перебували безпосередньо в зоні війни та активних бойових дій, деякі респонденти були свідками бойових дій, активно залучені до цього інформаційно, працюють на війні, були в місцях вибухів та пожеж, відчували тяжкі страждання, переживали фізичне насильство чи збройний напад, наносили фізичні пошкодження або вбивали інших людей. Разом з тим, серед респондентів переважає середній івень життєстійкості, хоча окремі її компоненти сформовані на низькому рівні.

4. В ході емпіричного дослідження встановлено тісні кореляційні зв'язки між досліджуваними зміними. Зокрема, виявлено тісну обернену кореляцію між показниками життєстійкості та дисфункціональними психічними станами і проявами ПТСР. Тобто, стала система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання зі стресами і сприйняття їх як менш значимих. А отже, можна зробити висновок, що чим краще у особистості розвинена життєстійкість на момент переживання травмуючи ситуацій тим менша вірогідність розвитку у неї посттравматичного стресового розладу та інших дисфункціональних станів.

5. Спираючись на результати емпіричного дослідження нами розроблено корекційно-розвивальну програму з підвищення життєстійкості як ресурсу та фактору подолання життєвих труднощів в умовах війни, яка сприятиме емоційно позитивному підкріпленню нового досвіду, когнітивному переструктуруванню, моделюванню ресурсної та проактивної поведінки, опрацюванню актуальних проблем учасників на рівні інтелектуального, емоційного самосприйняття, тілесного самовідчуття, актуалізацію особистісних ресурсів життєстійкості.

Перспективними напрямками дослідження у сфері життєстійкості особистості та її ролі у подоланні психотравмуючих ситуацій є вивчення можливості культивування позитивних змін за допомогою різноманітних психотерапевтичних інтервенцій, а також встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю та посттравматичним зростанням особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. № 2 (12). 2019. С. 27–47.
2. Біленко В. О. Психологічні чинники підвищення життєстійкості вчителів в період воєнного стану : кваліфікаційна робота; наук. керівник: д. пед. н. Лузік Е. В. Київ : Національний авіаційний університет. 2022. 113 с.
3. Боброва Л. Г. Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць* / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с. С. 12–15.
4. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №. 1 (19). С. 435-448.
5. Гаврилюк Д. С. Особливості психологічної допомоги у ситуації травматичних стосунків. – Наук. кер. Бондаренко О.Ф. Київський національний лінгвістичний університет. К., 2019. 97 с.
6. Герасименко Л. О., Герасименко Л. А. Посттравматичний стресовий розлад. *Neuronews*. 2021. С. 27-32. URL: http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/17083/1/Post-traumatic_stress_disorder.pdf.
7. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. дис. канд. психол. наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова Київ, 2019. 277 с.
8. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика». Том 33 (72). № 4. 2022. С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/01>

9. Євланова, Е.М., Луцьов В.Є. Атрибутивно-стильова детермінація життєстійкості особистості. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. №22 (3). Р. 4–13.

10. Коваленкова А. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. Випуск 50. 2022. С. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-6>

11. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокун. Київ Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с. С. 14–18.

12. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 82.

13. Коробка Л. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41(44). С. 48–55.

14. Корчікова І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07; наук. керівник В. А. Чернобровкіна ; М-во освіти і науки України, Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 21 с.

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

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

17. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного

конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*. Львів, 2018. Том 12. С. 27–38.

18. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 24. С. 137–146.

19. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. Т. 2. № 1. 2019. С. 75–78.

20. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №. 2. С. 90-94. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/129>

21. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис...канд.психол.н. : 19.00.07. Національна академія педагогічних наук України інститут психології імені Г.С. Костюка. К. 2019. 258 с.

22. Мозгова Г., Уваркіна К. Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 4(49). С. 161.

23. Московченко В. Складові життєстійкості. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової* (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України ; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. 240 с. С. 120–122.

24. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис...канд.психол.н. : 19.00.01. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Одеса. 2020. 183 с.

25. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 3. 2022. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.3>

26. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С. 74–99. URL: <https://www.researchgate.net/publication/352186007>

27. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика». Том 33 (72). № 4. 2022. С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>

28. Радіонова М.С. Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Proceedings of the 13th International scientific and practical conference : Science, innovations and education: problems and prospects*. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2022. Pp. 348–357. URL: <https://sci-conf.com.ua/xiii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scienceinnovations-and-education-problems-and-prospects-28-30-07-2022-tokio-yaponiyaarhiv/>

29. Радіонова М.С. Психологічні особливості життєстійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*: журнал. 2022. № 13(18). 2022. С. 670–681.

30. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Практ.посіб.-2019-Соц.-психол.технології-відновлення-особистості-за-ред.Т.М.Титаренко.pdf>.

31. Степаненко Л. В. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені*

В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 1. 2022. С. 24–30. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/04>

32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

33. Титаренко Т.М., Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.]. Київ : Марич, 2009. 232 с.

34. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьорова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]*. К. : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.

35. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 76 с.

36. Чайка Г. В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 9(6). С. 93–101.

37. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. 4(2). 59-62. Doi: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.11

38. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2019. Том VI, Вип. 15. С. 368-375.

39. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. С. 267– 273.

40. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис...д.психол.н. :19.00.01; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ. 2021. 430 с.

41. Шумейко А. П. Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події: кваліфікаційна робота; наук. керівник: к. психол. н. Ю. М. Сошина. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. 36 с.
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7122>
42. Щербан Т., Терновой А. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2 (2). 2015. С. 144–149.
43. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. 675 с.
44. Bartone P. T. Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*. 2012. 1(1): 21.
<https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>
45. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *J. Occup. Organ. Psychol.* 84.116–22.
46. Karampas K., Galanakis, M., Stalikas, A. Resilience, Positive Emotions, Psychosomatic Health, *Cadets. Psychology*. 2016. Vol. 7. № 13. Greece : Department of Special Education, University of Thessaly, Volos.
47. Kobasa S. C., Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42. P. 168-177.
48. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*, 1979. 37, P. 31–11.
49. Lazarus R. Psychological Stress and Coping Process. McGraw-Hill. 1986. 466 p.
50. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health* / H. S. Friedman (Ed.). San Diego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323–335.
51. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. 1987. P. 101-115.

52. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol.1. 2006. P. 160-168.
53. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
54. Maddi, S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. 54. 173-185. Doi:10.1037/1061-4087.54.3.175.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Вітаю вас! Вам пропонується взяти участь у емпіричному дослідженні з метою вивчення ролі життєстійкості особистості у подоланні життєвих труднощів. Просимо вас відповідати максимально щиро. Опитування анонімне, гарантуємо повну конфіденційність.

1. Вкажіть ваш вік
2. Вкажіть вашу стать: жіноча чоловіча інше
3. Вкажіть, до якої категорії населення ви відноситеся на момент проходження опитування:
 - а. виїхали в іншу область України або в інший населений пункт області, які знаходяться не у зоні бойових дій
 - б. залишилися вдома, де проживали постійно до початку широкомасштабної війни. Населений пункт знаходиться не у зоні бойових дій
 - в. виїхали закордон
 - г. залишилися вдома в зоні бойових дій
 - д. берете участь у воєнних діях
4. Якщо ви вимушений переселенець, вкажіть ситуації, які стосуються вас:
 - а. виїжджали поспіхом, не з усіма необхідними речами, перебували під обстрілами
 - б. виїхали заздалегідь, з речами та документами або перебували у запланованому від'їзді
 - в. вибирались гуманітарним коридором, довго перебували під обстрілами, маєте частково чи повністю зруйноване житло

Дякую за співпрацю!

Методика життєстійкості С. Мадді

Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

№	Питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				

19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Посилання: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html

Шкала резильєнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC-25)

Дайте відповіді на 25 питань.

	ніколи (1)	рідко (2)	інколи (2)	часто (4)	майже завжди (5)
Я здатний адаптуватися до змін, що відбуваються.					
У мене близькі та надійні стосунки з іншими					
Іноді мені допомагає доля чи Бог.					
Я можу впоратися з усім, що мені трапляється на шляху.					
Минулі успіхи дають мені впевненість.					
Я намагаюся побачити смішну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.					
Те, що я справляюся зі стресом, може зробити мене сильнішим.					
Зазвичай я одужую від хвороб, ран чи інших труднощів.					
Я вважаю, що більшість подій відбувається не без причини.					
Я намагаюся докласти всіх зусиль, незалежно від ситуації.					
Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди.					
Я не здаюся навіть у безнадійних ситуаціях.					
У часи стресу я знаю, де знайти допомогу.					
Під тиском я зберігаю концентрацію і чіткість думок.					
Я вважаю за краще керувати при вирішенні проблем.					
Мене не просто позбавити волі невдачами.					
Я розглядаю себе, як сильну особистість, здатну впоратися з викликами і складнощами життя.					
Я приймають непопулярні або складні рішення.					
Я можу впоратися з такими неприємними або болючими відчуттями, як смуток, страх і гнів.					
Я повинен діяти інтуїтивно.					
У мене сильне почуття мети в житті.					
Я відчуваю, що контролюю ситуацію.					
Мені подобаються виклики.					
Я працюю для досягнення цілей.					
Я пишаюся своїми досягненнями					

Посилання: <https://psytests.org/stress/cdrisc-run.html>

Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)

Обрану відповідь відмітьте позначкою “✓”

Як часто за останні 2 тижні Вас турбували будь-які з наступних проблем?	Зовсім не турбували (0)	Декілька днів (1)	Більш половини всіх днів (2)	Майже щоденно (3)
Вам було не дуже цікаво або подобалось чимось займатись				
Ви почувалися сумними, пригніченими або безнадійними				
Вам було важко засинати або не прокидатись, або Ви спали надто довго				
Ви відчували втому або мало сил				
У Вас був поганий апетит, або Ви переїдали				
Ви погано про себе думали — або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину				
Вам було важко зосередитись, наприклад, на читанні газети або перегляді телепередач				
Ви рухались або розмовляли настільки повільно, що інші люди могли б це помітити? Або ж навпаки, Ви були настільки метушливі або неспокійні, що пересувались набагато більше, ніж зазвичай				
У Вас були думки, що Вам краще б померти, або Ви думали про те, щоб заподіяти собі яку- небудь шкоду				

Посилання: https://multiculturalmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2019/07/PHQ9_Ukrainian-for-Ukraine.pdf

Додаток Д

Контрольний перелік життєвих подій (LEC)

Нижче наведено події, що іноді трапляються в нашому житті, завдаючи нам тяжких переживань та стресу. Для кожної такої події позначте одну чи дві клітинки в тому ж рядку праворуч, щоб підтвердити, що:

- а) це сталося особисто з вами;
- б) ви були свідком того, що це сталося з кимось іншим;
- в) ви дізналися, що це сталося з вашим близьким родичем чи другом;
- г) ви стикалися з цим на роботі (наприклад, як санітар, міліціонер, військовик чи працівник інших підрозділів першої допомоги);
- д) ви не певні, чи це вас стосується;
- е) це не стосується вас.

Відповідаючи на запитання переліку, не забувайте розглядати події протягом вашого життя (дитинства, юності, дорослого періоду).

Подія	Сталося зі мною	Був свідком	Дізнався про це	Це частина моєї роботи	Складно відповісти	Мене це не стосується
1 Стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо)						
2 Пожежа чи вибух						
3 Пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака)						
4 Серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку						
5 Дія отруйної речовини (небезпечні хімікати, випромінювання тощо)						
6 Фізичне насильство (наприклад, на Вас напали, завдали удару)						

рукою, якимось предметом, ногою, ляснули, побили)						
7 Збройний напад (наприклад, у Вас стріляли, поранили ножом тощо, погрожували ножом, пістолетом, вибухівкою)						
8 Сексуальне насильство (згвалтування, спроба згвалтування, примус до здійснення будь-якого виду статевого акту силою чи погрозами завдати шкоди)						
9 Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід						
10 Бойові дії або перебування в зоні війни (як військовослужбовець або цивільна особа)						
11 Полон (наприклад, як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)						
12 Хвороба чи травма з погрозою для життя						
13 Тяжкі страждання						
14 Раптова насильницька смерть (наприклад, убивство або самогубство)						
15 Раптова смерть від нещасного випадку						
16 Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні вами комусь іншому						
17 Будь -яка інша подія чи досвід, що спричинили для Вас важкий стресс						

Посилання: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6a2bce11-15a6-4e90-b18b-0bc5ff9e2b59/content>

Перелік симптомів ПТСР (шкала PCL-5)

Нижче наведено список проблем, які іноді виникають у людей у відповідь на дуже стресовий досвід. Пам'ятаючи про подію, яку ви визначили як найгіршу для себе, прочитайте, будь ласка, кожний рядок і позначте одну з цифр праворуч, щоб показати, наскільки названа в ньому проблема турбувала вас.

Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім не турбували (0)	Трохи (1)	Помірно (2)	Сильно (3)	Дуже сильно (4)
1. Спогади про стресову подію повторюються, тривожать, і є небажані?					
2. Сни про стресову подію тривожать, і є небажані?					
3. Раптом ви відчували або почали діяти так, ніби стресова подія відбувається з вами знову (ніби ви «знову там» і переживаєте все наяву)?					
4. Ви дуже засмутилися, коли щось нагадало вам про стресову подію?					
5. У вас була сильно виражена фізична реакція, коли щось нагадувало вам стресову подію (наприклад, сильне серцебиття, було важко дихати, ви спітніли)?					
6. Ви уникали спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних зі стресовою подією?					
7. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (наприклад, людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)?					
8. Вам було важко пригадати важливі епізоди стресової події?					
9. Ви різко негативно ставилися до себе, інших людей або до світ загалом (наприклад, ви думали: «Я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна вірити, всюди небезпека»)?					

10. Ви звинувачували себе чи когось іншого за те, що сталася стресова подія або за те, що сталося після неї?					
11. У вас були різко негативні почуття – страх, жах, гнів, почуття провини, сором?					
12. Ви втратили інтерес до тих занять, що раніше приносили вам задоволення?					
13. Ви відчували відчуженість, стіну між собою та іншими людьми?					
14. Вам було важко отримувати позитивні емоції (наприклад, радіти за своїх близьких, відчувати до них любов)?					
15. Роздратована поведінка, вибухи гніву, агресивні дії?					
16. Ви свідомо йшли на велики ризик чи робили речі, які могли заподіяти вам шкоду?					
17. У вас був стан «надмірної настороженості», пильності, обережності?					
18. Ви нервово реагували, легко лякалися?					
19. Вам було важко зосередитися?					
20. Вам було важко заснути або залишатися у стані сну?					

Посилання: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6a2bce11-15a6-4e90-b18b-0bc5ff9e2b59/content>

Характеристика груп симптомів ПТСР згідно DSM-5

Кластер В	Кластер С
Присутність симптомів вторгнення, що з'явилися після травматичної події: 1. Повторювані, мимовільні і спогади про травматичній події 2. Повторювані сновидіння щодо травматичної події. 3. Дисоціативні реакції, ніби травматична подія минулого відбувається зараз 4. Психологічний дистрес при впливі подразників, які мають схожість з травматичною подією 5. Фізіологічна реактивність при впливі подразників, які мають схожість з травматичною подією	Стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою після завершення травматичної події: 1. Уникнення або спроби уникнути спогадів, думок або почуттів, що викликають дистрес, безпосередньо або тісно пов'язаних з травматичною подією 2. Уникнення або спроби уникнути зовнішнього нагадування (наприклад, певних людей, місць, об'єктів, ситуацій, видів тривалості, розмов), в результаті якого виникають спогади, думки або почуття, що викликають дистрес, що стосуються або тісно пов'язані з травматичною подією
Кластер D	Кластер Е
Погіршення когнітивного функціонування та настрою, що почалося після травматичної події: 1. Немоżliвість пригадати важливі аспекти травматичної події (дисоціативна амнезія) 2. Спотворені переконання чи очікування негативного характеру 3. Переконання щодо причини або наслідків травматичної події 4. Стійкі негативні емоційні стани 5. Зниження інтересу до діяльності 6. Почуття відстороненості 7. Стійка нездатність відчувати позитивні емоції	Помітна і значуща зміна фізіологічної збудливості та реактивності, що почалася після завершення травматичної події: 1. Дратівливість або спалахи гніву, виражені у вербальній або фізичній агресії 2. Поведінка самоушкодження, безрозсудна ризикована поведінка 3. Підвищена настороженість 4. Перебільшена стартова реакція 5. Проблеми із засипанням чи збереженням сну 6. Проблеми з концентрацією уваги