

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ТА СКЛАДОВІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Марії ЙОНКИ

Науковий керівник:
Старший викладач кафедри практичної
психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент:
доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів - 2024

Йонка М. Особливості та складові життєстійкості у здобувачів вищої освіти.

Робота містить ґрунтовний аналіз сучасних поглядів на поняття життєстійкості у психологічній науці. Описано особливості та складові життєстійкості в розумінні зарубіжних та вітчизняних дослідників. Подано приклади та розуміння проявів життєстійкості студентської молоді в сучасних реаліях.

Проведено емпіричне дослідження щодо визначення рівня життєстійкості сучасної студентської молоді, використання копінг-стратегій під час навчання у ВНЗ, та визначення рівня самоактуалізації студентів і також проведено кореляційний аналіз.

Ключові слова: життєстійкість, студентська молодь, стресостійкість, стресові ситуації, саморегуляція, ресурси.

Yonka M. Features and Components of Resilience in Higher Education Students.

sustainability in psychological science. Features and components of sustainability in the understanding of foreign and domestic researchers are described. Examples and understanding of the manifestations of vitality of student youth in modern realities are given.

An empirical study was conducted to determine the level of vitality of modern student youth, the use of coping strategies during university studies, and the determination of the level of self-actualization of students, and a correlation analysis was also conducted.

Key words: vitality, student youth, stress resistance, stressful situations, self-regulation, resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Сучасні погляди на поняття життєстійкості у психологічній науці.....	6
1.2. Компоненти життєстійкості особистості	12
1.3. Прояви життєстійкості студентської молоді	17
Висновки до Розділу 1... ..	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ.....	24
2.1. Процедура та вибірка емпіричного дослідження... ..	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	28
2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу.....	28
2.2.2. Результати кореляційного аналізу	46
2.3. Рекомендації для підвищення життєстійкості студентської молоді	53
Висновки до Розділу 2... ..	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. В певний період життя, у більшості людей, приходиться складний період – навчання за професією. Починається студентське життя, в період якого сучасні студенти стикаються з різноманітними викликами та труднощами, які вимагають від них не лише академічних здібностей, але й високої життєстійкості.

У контексті сучасних реалій, та постійних змін у суспільстві, питання підтримки життєстійкості, стало ще більш актуальним, не лише для студентської молоді, а й для усіх громадян в цілому. З початку повномасштабних військових дій на території України, кожна людина зустріла нові проблеми, та важкі життєві задачі, вирішення яких має значення для психологічного та фізичного стану, а також впливають на особистісний, професійний та соціальний стан. Саме тому для нас є таким актуальним дослідження феномену життєстійкості.

Життєстійкість – це система переконань про себе та всесвіт, а також здатність людини протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість являється важливою здатністю для сучасної людини.

Для дослідження важливої для нас теми – життєстійкості, ми обрали респондентів, які входять до сучасної студентської молоді, становлення якої відбувається у складних актуальних умовах, зокрема, це представники юнацького віку та ранньої дорослості. Дослідження проводилось над представниками типу професії «людина – людина».

Теоретичною основою дослідження виступили: концепція С. Мадді про три компоненти життєстійкості, модель життєстійкості за С. Мадді, модель життєстійкості особистості за Чиханцовою О. А., а також класифікація ресурсів життєстійкості, яку наводить вітчизняний доктор психологічних наук Кокун О.М

Мета дослідження: аналіз особливостей та складових життєстійкості сучасної студентської молоді, що впливають на розвиток особистості.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

1. Виявити, на основі психологічної літератури, підходи розуміння життєстійкості.
2. Вивчити особливості та складові життєстійкості.
3. Проаналізувати прояви життєстійкості сучасної студентської молоді.
4. Емпірично дослідити прояви життєстійкості студентської молоді в сучасних реаліях.
5. Розробити рекомендації для підвищення життєстійкості сучасної студентської молоді.

Гіпотеза дослідження. Ми вважаємо, що рівень самоактуалізації студентської молоді збільшує прояви основних складових їхньої життєстійкості.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості як психологічна характеристика.

Предмет дослідження: особливості життєстійкості сучасної студентської молоді.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про життєстійкість сучасної студентської молоді.

Практичне значення. Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані у роботі практичного психолога. Надані нами рекомендації, можуть стати основою для розробки програм та стратегій підвищення рівня життєстійкості серед студентів.

Методологія. У ході дослідження були використані наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді, Копінг-тест Лазаруса, тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).

Структури роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сучасні погляди на поняття життєстійкості у психологічній науці

Поняття «життєстійкість» як психологічний феномен, зародилося нещодавно. американські психологи С. Мадді та С. Кобейса у 1979 році ввели у науковий обіг англomовний термін «hardness» який в перекладі означає «витривалість», а також вони виокремили зв'язок стійкості між стресовими ситуаціями та захворюваннями [26]. У пострадянських країнах закріпився такий варіант як «життєстійкість».

Не дивлячись на довгі дослідження питання життєстійкості у психологічній літературі, досі ми не маємо, точної сутності терміну життєстійкості, оскільки значення цього поняття збігається з різновидними термінами, які в різний період вносили науковці в поняттєвий апарат психологічної науки. Близькими термінами науковці вважали: «життєздатність»; «мужність творити»; «мужність бути»; «вкоріненість у бутті»; «трансценденція»; «зрілість»; «особистісний потенціал»; «ресурс»; «інтегральна психологічна особливість» [21].

Поняття життєстійкості ототожнюється з такими відомими адаптивними особистісними характеристиками, як: стресостійкість, емоційна стабільність, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптивні системи психологічного здоров'я, являються важливими складниками поняття життєстійкості. Але, варто зауважити, що головною функцією життєстійкості є здатність до побудови ефективних соціальних взаємодій та пошуку оптимальних шляхів саморозвитку і самореалізації у складних життєвих ситуаціях [16].

Представники гуманістичної орієнтації бачать у людині цілісну і творчу особистість, яка прагне до самореалізації та намагається усвідомити сенс свого існування в житті.

Як пише С.Мадді: «життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складностей і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари» [16].

На думку С. Мадді, життєстійкість — це важлива структура набутих навичок і установок, яка дозволяє людям перетворювати життєві зміни на можливості, що відображає психологічну стійкість людини та підвищену ефективність, щодо її мотивації до подолання стресових життєвих ситуацій і охоплює три важливі компоненти залученість (включеність); контроль та виклик (прийняття ризику) [16].

Залученість (включеність) - це впевненість у тому, що всі дії які відбуваються і в тому числі залученість людини до цього, дає дещо цікаве та значуще для особистості. Коли розвинена включеність людини, на заміну вона отримує задоволення від власної діяльності. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Контроль – це переконання у тому, що боротьба як позитивна установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Наприклад, люди котрі можуть прийняти самостійні рішення і з легкістю розв'язують повсякденні завдання, мають високий контроль, а ті хто потребує постійної допомоги у розв'язанні задач і підтримки, мають низький контроль.

Виклик (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе шляхом її розвитку, набуття нових знань, вмінь і в загальному набутті нового досвіду (позитивного, або негативного). Людина, яка бачить сенс життя в набутті нового досвіду, готова діяти на свій страх та ризик.

Ці компоненти й загальне вираження життєстійкості в цілому запобігають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, стійко справляючись зі стресом і сприймаючи його вже не так серйозно [3;12].

Вивчаючи проблематику сутності життєстійкості, багато вчених, звертають нашу увагу на те, що всі три елементи (залученість, контроль і виклик), мають вирішальне значення для збереження здоров'я, нормалізації рівня активності та продуктивності в стресових ситуаціях [22; 26].

С. Мадді, також, розглядав феном життєстійкості з погляду цілісного підходу до особистості. У лонгітюдному дослідженні особистісних характеристик менеджерів, які обіймають посади у телефонній компанії, показало що вони не тільки не звільнилися з компанії в умовах остійного стресу, але й покращили свої робочі показники [19].

С. Мадді почав вправно оперувати новими поняттями, також він розробив модель життєстійкості. В цій моделі життєстійкість можна розглянути, як «переконання, що дозволяють людині залишатися активною і запобігати негативним наслідкам стресових ситуацій» [20].

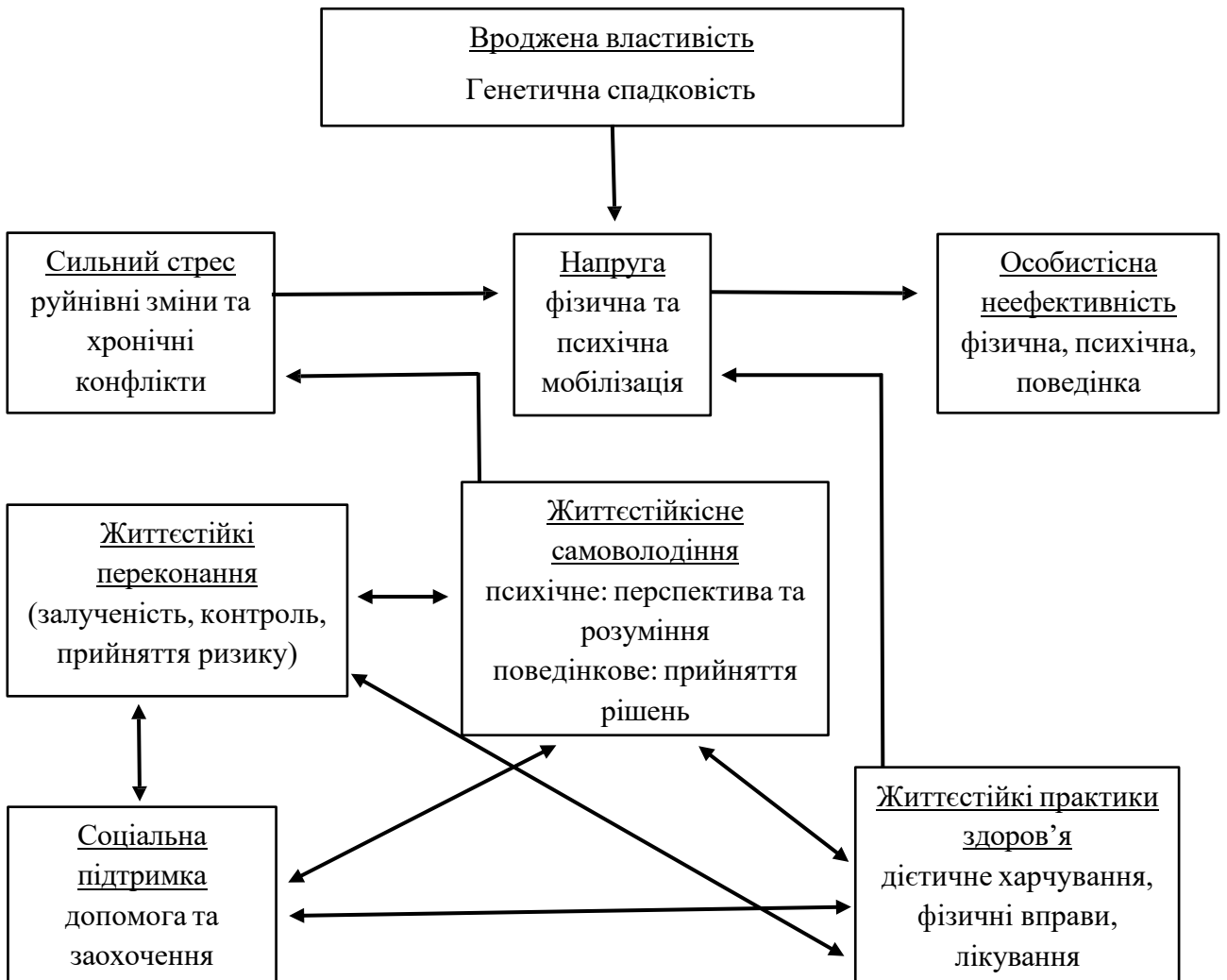


Рис. 1.1.1. Модель життєстійкості за С. Мадді (1998)

Значення моделі життєстійкості, яке нам пропонує С. Мадді (рис. 1.1.1.) заключається у тому, що життєстійкість розглядається не лише як психологічний феномен, а як важлива внутрішня установка, або ж ресурс, який людина може зрозуміти і змінити для того, щоб зберегти своє психологічне, фізичне, а також соціальне здоров'я. Якщо говорити простіше, то феномен життєстійкості у концепції С. Мадді – це те що надає людському життю сенс та ресурси в будь-яких обставинах [29].

Як показано на рисунку 1.1.1, життєстійкість становить ядро системи, яка зменшує наслідки складних життєвих подій і допомагає зберегти здоров'я.

Також С. Мадді вказує на те, що формування життєстійкості на ранніх стадіях розвитку особистості, призводить до формування певного стилю життя, який науковець назвав «стиль Прометейя». Його характерною рисою є здатність усвідомлювати та трансформувати набутий досвід [28].

Дослідженням поняття життєстійкості, останнім часом, активно займаються сучасні вітчизняні психологи та соціологи.

До таких представників входить кандидат психологічних наук О. А. Чиханцова На її думку, поняття життєстійкості характеризується, як ступінь сформованості здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, без шкоди для працездатності. Життєстійкість є одним із важливих параметрів здатності особистості до саморегуляції [19].

На основі таких концепцій, як: самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана, самоствавлення В. Століна і С. Пантілеєва, самоефективності А. Бандури, психологічного благополуччя К. Ріфф, Чиханцова змогла розглянути феномен життєстійкості ширше [19].

Отже, ми можемо побачити, що в цій моделі життєстійкості особистості, розробленою Чиханцовою О.А., яка наведена на рис. 1.1.2, розширення стало можливим завдяки таким особистісним характеристикам, як цілі, цінності, смисли, самовизначеність, автономія та бажання до самореалізації. Ця модель являє собою систему стійких та позитивних рис

особистості, які сприяють успішній адаптації до довкілля та досягненню психологічного благополуччя [21].

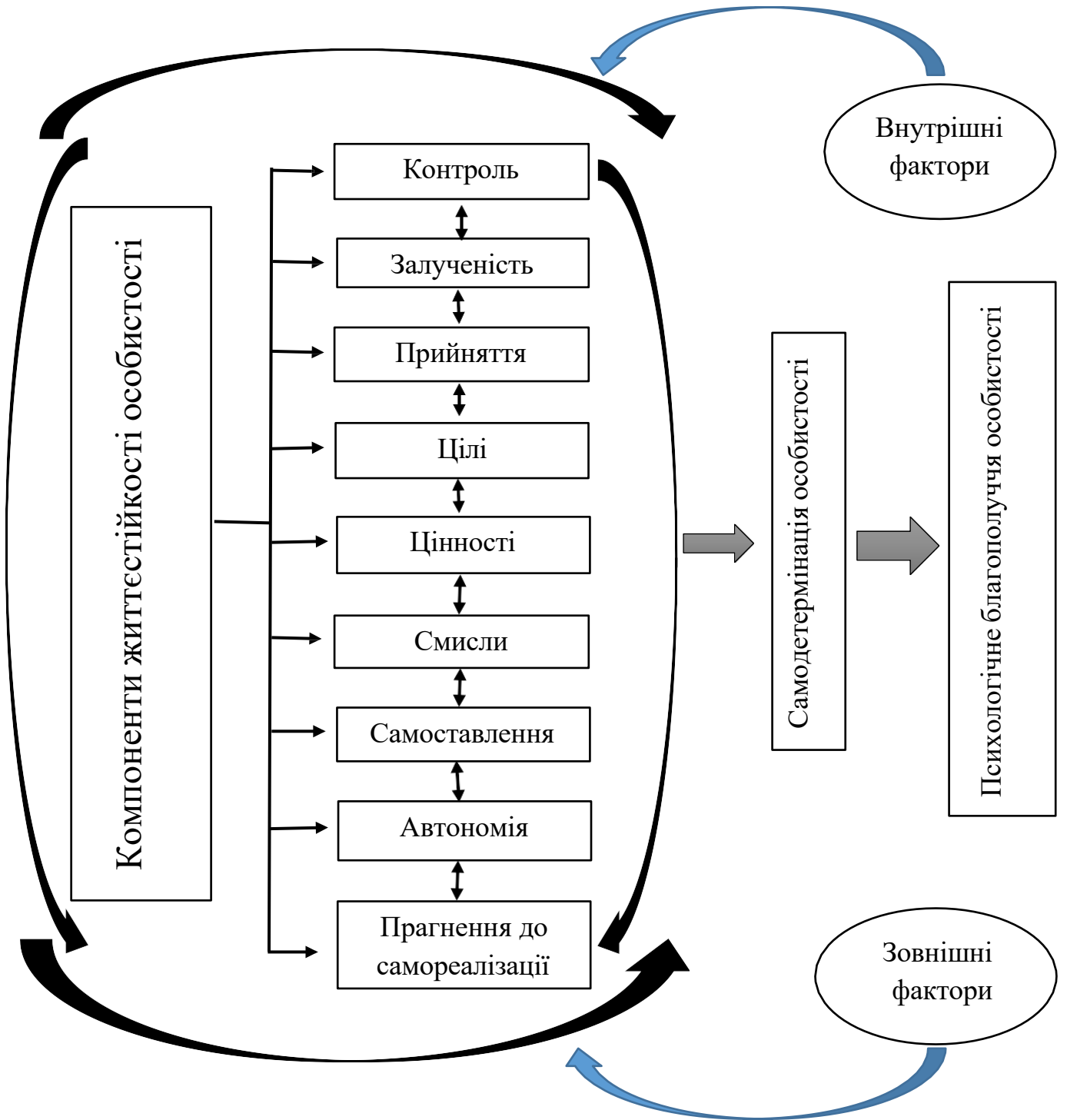


Рис. 1.1.2. Модель життєстійкості особистості за Чиханцовою О. А.

Розглядаючи різні підходи до розуміння життєстійкості, важливо відзначити класифікацію ресурсів, запропоновану вітчизняним доктором психологічних наук Кокун О.М. Вона включає наступні види ресурсів:

- Особистісні ресурси: самооцінка, самоповага, сенс життя, та життєві установки.
- Психологічні ресурси: інтелектуальний потенціал, емоційна та волева саморегуляція.
- Фізичні ресурси: фізична працездатність, психологічне здоров'я, відсутність хвороб.
- Матеріальні ресурси: інформаційні, правові, медичні та фінансові засоби, які доступні людині.
- Соціальні ресурси: це такі ресурси, що базуються на соціальних контактах, визнанні, підтримці та соціальному статусі [6].

Отже, за результати теоретичного дослідження літератури впливає, що життєстійкість є відносно новим психологічним явищем, яке активно досліджується та використовується у різних галузях. Концепція життєстійкості людини постійно розвивається і застосовується у всьому світі, зокрема, в медицині, охороні здоров'я та медсестринській справі, громадській безпеці, військових операціях, спорті, бізнесі та сімейному житті.

Життєстійкість є системою система переконань про себе, світ і взаємовідносини з ним. Життєстійкість людини пов'язана з її здатністю подолати різноманітні стреси, підтримувати високий рівень фізичного та психологічного здоров'я, маючи оптимістичне ставлення, виявляючи самоефективність, відчуваючи задоволеність своїм життям та відкритість до постійного особистісного розвитку.

1.2. Компоненти життєстійкості особистості

Загальновідомо, що життя кожної людини щодня повне нових проблем. Не минає дня, щоб ми не розв'язували важкі питання, не долати труднощі і не досягати цілей, які ми ставимо перед собою, та які від нас вимагає соціум. Деякі проблеми зникають і з'являються нові і коли людина успішно їх долає, вона відчуває, що таке успіх. Бувають ситуації, які вкрай складно вирішити, як би ми цього не хотів і не старалися. Це може бути смерть близької людини, втрата будинку, втрата майна, зрада близької людини, смерть дитини або будь-яке інше нещастя, яке позбавляє людину надії на світле і краще майбутнє, та щасливе життя. Протягом десяти років українці, як ні хто розуміють негативний вплив стресу і важливість його подолання, та чому так необхідно для кожної людини бути життєстійким.

На наш погляд, життєстійкість можна визначити як здатність гнутися, але не ламатися, перед різними життєвими труднощами. Життєстійкі люди, долають кризи і стають такими ж сильними або навіть сильнішими, в порівнянні з минулим Я. Вони знаходять спосіб змінити хід свого життя і продовжують рухатися до своєї мети. Здатність справлятися з життєвими негараздами пов'язана з усвідомленням і прийняттям, на сам перед, себе, людей навколо себе і світу в цілому.

Життєстійкість – це не природний талантизм, наданий нам від народження її можна розвинути та потренувати. Цілком можливо навчитися допомагати собі та навколишнім у кризових ситуаціях, зосередитися на можливостях, які надають труднощі, і легше долати будь-які складні ситуації.

Отже, вивчення особливостей та складових життєстійкості є важливим напрямком психологічних досліджень через часті обговорення питань про якість життя людини, її психічне здоров'я та задоволеність собою, роботою та сім'єю.

Насамперед, ми вважаємо, що варто зосередитись на компонентах з яких складається життєстійкість, які спільно визначають здатність особистості

долати труднощі та зберігати позитивний психологічний стан навіть у негативних ситуаціях. До таких елементів належать:

- емоційна стійкість. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій у стресових для особистості ситуаціях;
- оптимізм. Характеризується як позитивне ставлення до життя та віра у власні сили, що дозволяє залишатися вмотивованим і продовжувати йти вперед навіть у, здавалося б, безнадійних ситуаціях;
- адаптивність. Здатність швидко пристосуватися до нових умов та змінювати свій підхід до вирішення проблем;
- стресостійкість. Здатність витримувати та долати стресові ситуації без шкоди для психічного та фізичного здоров'я;
- цілеспрямованість. Здатність відчувати сенс і мотивацію через чіткі цілі та напрямки у житті;
- саморегуляція. Здатність контролювати свої дії, поведінку та реакції в різних ситуаціях;

Ці елементи взаємодіють і підсилюють один одного, створюючи стійкість і витривалість перед обличчям життєвих викликів [15].

Як згадувалось раніше, С. Мадді вважає, що ключ до життєстійкості лежить у трьох базових установках, а саме залученість (включеність), контроль та виклик (прийняття ризику) [16].

С. Мадді, вважає, що ці три компоненти життєстійкості, в основному, розвиваються в дитинстві, але частково і в підлітковому віці. Але не є виключенням, що їх можна розвинути і в більш дорослому віці. Розвиток залученості, контролю і виклику вирішальним чином залежить від стосунків між батьками та дітьми.

Дослідник виявив, що на формування життєстійкості, позитивно впливають такі фактори:

- Набуття впевненості у собі та підтримка високих стандартів.

- Відчуття мети в житті, яке культивується через значущі взаємини з дорослими і пов'язане з тим, що батьки та найближчі дорослі сприймають дитину, як особливу у будь-чому.
- Важливим є, також, роль соціального середовища. Наприклад: позитивні міжособистісні взаємодії, можливість отримувати підтримку та налагодження здорових взаємин з ровесниками.

У дитинстві, негативно на формування життєстійкості впливають такі чинники:

- Стреси в ранньому дитинстві, такі як: важкі хвороби дитини або ж значущих дорослих, фінансові труднощі, розлучення батьків, та часті переїзди.
- Недостача, або ж взагалі відсутність сприйняття, підтримки та заохочення з боку родини.
- Відсутність відчуття мети в житті.
- Низький рівень взаємодії, та відчуженість від значущих дорослих [7;18].

Варто пам'ятати, що для розвитку окремо кожного з трьох компонентів запропонованих С. Мадді, необхідно звернути увагу на певні аспекти, ще у період дитинства, а саме:

- Для розвитку залученості, важливим є прийняття та підтримка, схвалення з боку батьків, та значущих дорослих і прояви любові;
- Для розвитку контролю, важливо підтримувати незалежність та прояви ініціативи в дитини, а також її прагнення справлятися з дедалі складнішими завданнями;
- Для розвитку прийняття ризику, необхідно багато, різноманітних вражень, мінливість і гетерогенність середовища [27].

С. Мадді також вважає, щоб стати життєстійкою люди потрібно намагатися будувати стосунки, засновані на взаємодопомозі та взаємній підтримці, в любых ситуаціях. Дослідник також стверджує, що для забезпечення життєстійкості необхідний трансформаційний копінг. Кажучи іншими словами, людині необхідно черпати мудрість та уроки зі своїх минулих

помилки, не опускаючи рук і діяти осмислено та мудро, не здаватися і продовжувати діяти [25].

Надалі, варто розглянути значущі дослідження в питанні життєстійкості. В одному з таких досліджень, психологи М. Мікулінчер, В. Флоріан і О. Таубман, задалися питанням, чи сприяє висока життєстійкість збереженню психологічного здоров'я у стресових ситуаціях.

Отримавши результати дослідження, вони виявили, що елементи життєстійкості, а саме: залученість і контроль, виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я.

Залученість має здатність підвищувати психічне здоров'я, шляхом зменшення оцінки загрози та використання копінг-стратегій, які сфокусовані на емоціях, а також підвищуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник вираженості контролю позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи оцінку загрози, сприяючи переоцінці подій і стимулюючи до використання стратегій подолання, спрямованих на розв'язання проблем і пошук підтримки [24].

Дослідники, У. Шоел, М. Раш і С. Барнард, спільно досліджували життєстійкість в контексті стійкості до вимушених змін. Результати підтвердили їх здогадки, що примусові зміни пов'язані з напругою, сильним незадоволенням і бажанням уникнути змін. Психологічна якість життєстійкості має негативний вплив на стрес і позитивний вплив на внутрішнє відчуття задоволеності [30].

Р. Мей запропонував важливий перелік ознак стійкої особистості до екстремальних впливів. Складовими «стійкої особистості» є:

- Свобода особистості;
- Індивідуальність (здатність приймати себе і бути таким, як ти є);
- Соціальна інтегрованість (здатність адаптуватися до соціуму і соціальних вимог);
- Духовність людини (здатність виходити, за межі свого Я) [5].

Дослідники в напрямку психології стресу, стверджують, що існує два варіанти впливу психологічних факторів на стресові ситуації, а саме: оцінка ситуації та вплив на реакцію людини. [23].

Нам вже давно відомо, що стрес спричиняється багатьма факторами. До них можуть належати: вроджена фізична вразливість організму, схильність долюбих захворювань, погляди і переконання людини на життєві ситуації, зовнішні фактори та здатність людини справлятися зі складними перепонами. Не дивлячись на те, що вроджені вразливості, та зовнішні обставини часто знаходяться поза нашим контролем, ми можемо пом'якшити їхній вплив, розвиваючи здатність до життєстійкості [11].

На думку, В. В. Московченка, коли перед людиною виникає важке запитання щодо серйозної невідворотності ситуації, яку неможливо виправити, змінити або реалізувати, слід брати до уваги наступні установки:

- смирення;
- прийняття себе;
- пошук натхнення.

Смирення – це внутрішнє прийняття ситуації, яку неможливо змінити, яких зусиль би не докладала людина. Це не означає опускати руки та відступати перед лицем труднощів, йдеться про те, щоб зрозуміти, що так потрібно і перестати намагатися діяти в супротив ситуації.

Прийняття себе, незважаючи ні на що є наступний крок. Якою б складною і непоборною не є ситуація, ми повинні прийняти себе, пробачити і перестати звинувачувати себе. Іншими словами, полюбити себе, поважати та не зважаючи на свої недоліки, поміж них, знайти свої плюси.

Пошук натхнення. Сам процес пошуку і знаходження натхнення – це сила, яка змушує людину перемикається на справу, яку вона любить і значущих їй навколишніх. Надає бажання і силу жити, та створювати щось нове. Коли не має натхнення, в рази важче впоратися з ситуацією.

Ці три установки надають значення поняттю «пережити». Всі три компоненти тісно пов'язані і слідує в строго визначеному порядку. При їхній

відсутності, дуже важко вирішити серйозні проблеми які постають перед людиною [11].

Таким чином, життєстійкість є необхідною складовою людського життя, важливою здатністю долати виклики сьогодення, вмінням відновлювати внутрішню рівновагу і гармонію після пережитого стресу без негативних наслідків. Також, життєстійкість впливає на наше судження про ситуації та підштовхує нас до активних дій. Так людина стає менш схильною до психосоматичних і хронічних захворювань, а фізичні наслідки постійних стресових ситуацій, зводяться до мінімуму.

1.3. Прояви життєстійкості студентської молоді

Повномасштабне вторгнення на територію України, пришвидшило трансформацію громадян нашої країни і стало важким психологічним випробуванням. Як наслідок, поглибилися життєві кризи та виникли складні емоційні стани, що впливають як на психологічну, так і на економічну якість життя та, не менш важливе, самопочуття громадян. Умови життя сучасної людини, іноді деструктивно впливають на її психологічний стан і знижують властивість стійко долати життєві труднощі, та зміни. Несприятливі обставини часто стають справжнім випробуванням для більшості людей і призводить до різних психічних деформацій. Особливо вразливою до таких негараздів є молодь. Саме в юнацькому віці для дівчат та хлопців – це час великих життєвих випробувань. Життя висуває вимоги, такі як: бути активними, соціально сміливими і водночас врівноваженими особистостями.

Екстремальний характер сучасного життя, негативно впливає на фізичне здоров'я студентів. У таких ситуаціях, молоді люди повинні вдало проявляти власну адаптивність, бути здатними швидко реагувати на зміну у своєму житті та приймати швидкі рішення. У таких ситуаціях, важливо знайти шлях реалізації зовнішніх та мобілізувати внутрішні ресурси життєстійкості.

У рамках нашої проблематики, цікавими є результати опитування українців, щодо їхніх базових емоційних переживань стосовно власного майбутнього та майбутнього країни, які представлені на рисунку 1.3.1.

Дослідження проводилось протягом 7-15 травня 2022 р. Загалом було опитано 1000 респондентів, віком від 18 років.

Як ми можемо побачити, серед лідируючих показників, представлені дві протилежні категорії: надія та тривога, яка підкріплюється ще розгубленістю та страхом. але також є і оптимізм, упевненість, та інтерес.

Між надією та тривогою: почуття, які виникають у респондентів у роздумах про майбутнє

Які почуття виникають у Вас, коли Ви думаєте про СВОЄ МАЙБУТНЄ / МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ?
(Відмітьте всі відповіді, що підходять)

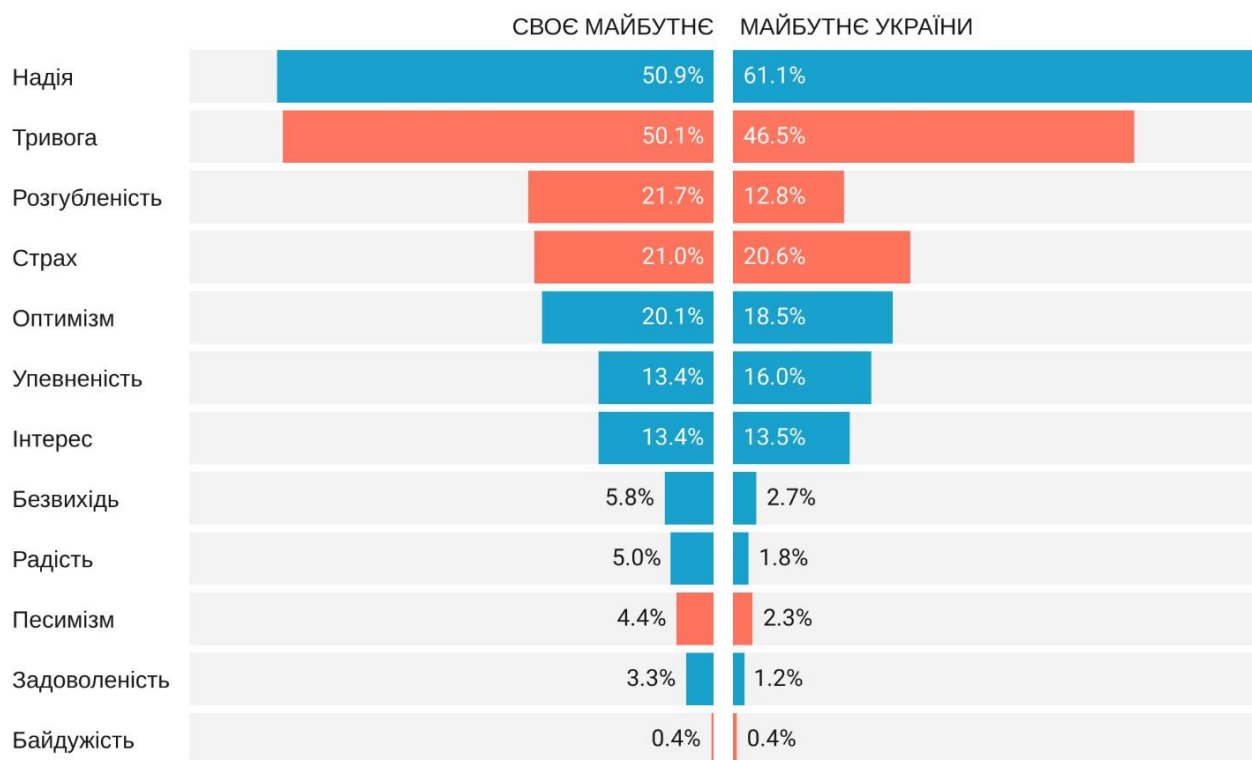


Рис. 1.3.1. Базові почуття українців щодо власного майбутнього та майбутнього країни (за даними фонду Демократичної ініціативи) [14]

Отже, ми можемо зробити висновки, що в такий важкий період, а саме в умовах війни, необхідно підтримувати та розвивати свою життєстійкість. Її

підтримка, необхідне не лише для власної особистості, а також для досягнення спільного успіху для країни та Українського суспільства.

Не дивлячись на всі проблеми покладені на студентів в період навчання, повномасштабна війна стала додатковим фактором, якому потрібно протистояти і саме їм так необхідно підтримувати власну життєстійкість, оскільки, студенти є рушійною силою, яка долає труднощі, що впали на плечі українців. Такими прикладами стали «революція на граніті», «Помаранчева революція», «Революція Гідності», а також не варто забувати про хлопців та дівчат, які служать в лавах ЗСУ, не полишаючи навчання [10].

Студентська життєстійкість не є фіксованою особистісною характеристикою, її значення варіюється залежно від типу стресу, його контексту та соціально-психологічних умов життя. В теперішній час сучасні студенти не мають чіткої загальної моделі власного життєвого шляху, мало або зовсім не мають практичних навичок, недостатньо розвинені вміння саморегуляції поведінки та організації власної життєдіяльності [8].

На думку Г. Вайзера, проблема питання пошуку сенсу життя, важлива для людей у будь-якому віці. Однак в період юності, а як нам відомо це період початку студентського життя, відбувається трансформація мотивації, усвідомлення сенсу життя і цілей. Це вік коли формуються позитивні життєвої позиції, а також переконання і цінності [4].

Як ми вже зазначали раніше, період студентського життя є найбільш оптимальним для формування життєстійкості особистості. Цей період може сприяти покращенню фізичного і психічного здоров'я молоді, допомагаючи їм подолати кризові ситуації і реалізувати себе у всіх аспектах життя. [3].

Студенти які навчаються проявляють високу життєстійкість, легко адаптуються до викликів, та протистоять труднощам. З основних аспектів, які вимагаються від студентів у прояві життєстійкості, можна виділити:

- Академічна відповідальність. Студенти проявляють життєстійкість у відношенні до свого навчання, здатність зосереджувати увагу на важливих

завданнях, дотримуватися графіку та виконувати вимоги навчальних програм;

- Емоційна стійкість. Сучасна молодь навчається боротьбі зі стресом, депресією та іншими емоційними труднощами, зберігаючи психологічне здоров'я і продовжуючи розвиватися;
- Соціальна адаптивність. Студенти здатні адаптуватися до різноманітних соціальних середовищ, взаємодіяти з різними людьми та вирішувати конфлікти конструктивно;
- Творчість та інноваційність. Молодь демонструє здатність до творчого мислення та пошуку новаторських рішень у складних ситуаціях;
- Гнучкість у навчанні та кар'єрному розвитку. Молоді люди, демонструють готовність до постійного навчання та саморозвитку, відкритість до нових ідей та можливостей для розвитку своєї кар'єри;
- Стійкість до викликів. Сучасні студенти показують вміння долати негаразди, невдачі та перешкоди на шляху до своїх цілей, не здаючись при першій труднощі.

Ці аспекти життєстійкості сприяють не лише успішному навчанню, а й загальному розвитку та досягненню особистих та професійних цілей студентів у майбутньому [8].

Узгоджене вираження життєстійкісних переконань, особливо «включеність» та «контроль», які визначають їхнє ставлення до навчання в університеті є джерелом позитивних емоцій та нового цікавого досвіду, пріоритетною сферою самореалізації та ресурсом для успішного досягнення мети сучасного студента. Якщо домінує установка «прийняття ризику», а рівень «включеності» є низьким, то потенціал людини не може бути реалізований повною мірою.

Тому важливим є психологічний супровід особистісного зростання та самореалізації студентів через розвиток якостей життєстійкості та пов'язаних з ними переконань, зокрема тих, що стосуються установок «включеності» та «контролю», а також поглиблення взаємозв'язку між усіма атрибутами

життєстійкості. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка відповідних стратегій психологічного супроводу сучасного студента в освітньому процесі у вищих навчальних закладах [8].

Таким чином, тема життєстійкості особистості та її вплив на самореалізацію студента є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Численні наукові дослідження, проведені на цю тему, переконливо демонструють зв'язок між розвиненою життєстійкістю і здатністю особистості до ефективної самореалізації в різних сферах життя.

Висновки до Розділу 1

За результатами теоретичного дослідження описано сучасні погляди на поняття життєстійкості в психологічній науці, дослідили особливості та складові життєстійкості, а також зосередили увагу на проявах життєстійкості серед студентської молоді. Цей комплексний підхід дозволив нам зрозуміти багатогранність та важливість концепції життєстійкості у сучасному соціально-психологічному контексті.

Сучасні погляди на поняття життєстійкості у психологічній науці вказують на те, що життєстійкість є багатовимірним конструктом, який включає в себе здатність індивіда адаптуватися до змін, впоратися з життєвими труднощами та відновитися після психологічних травм. Визначення життєстійкості варіюється від одного дослідника до іншого, але загальноприйнята ідея полягає в тому, що це не статична характеристика, а скоріше процес, який розвивається у відповідь на виклики.

Дослідження особливостей та складових життєстійкості виявило, що цей феномен має кілька ключових аспектів, зокрема психологічну гнучкість, оптимізм, самоефективність та здатність до встановлення позитивних міжособистісних стосунків. Ці компоненти взаємопов'язані та спільно сприяють розвитку життєстійкості в індивіда.

Прояви життєстійкості серед студентської молоді мають свої особливості, оскільки студентські роки є періодом значних життєвих змін та викликів. Студенти, які виявляють високий рівень життєстійкості, зазвичай краще адаптуються до академічного середовища, мають більш високу самооцінку та ефективніше справляються зі стресом. Вони також активніше використовують позитивні стратегії впорядкування, такі як пошук соціальної підтримки та оптимістичне ставлення до майбутнього.

У підсумку, сучасні погляди на життєстійкість, її особливості та складові, а також специфіка проявів серед студентської молоді підкреслюють важливість цієї характеристики для ефективної адаптації та досягнення успіху в різноманітних життєвих ситуаціях. Життєстійкість не є незмінною властивістю,

це динамічний процес, який може бути розвинений та посилений через цілеспрямовані інтервенції та особистісний розвиток. Визнання та розвиток життєстійкості можуть сприяти не тільки подоланню академічних та особистісних викликів, але й формуванню міцної основи для досягнення довгострокового благополуччя та задоволення життям.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

2.1. Процедура та вибірка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у лютому – березні 2024 р. Для дослідження ми обрали респондентів, які входять до сучасної студентської молоді, становлення якої відбувається у складних актуальних умовах, зокрема, це представники юнацького віку та ранньої дорослості, вік яких становить 17-23 роки.

Для вибірки ми обрали студентів таких університетів, як: Львівський державний університет внутрішніх справ, Львівський національний університет імені Івана Франка, а також Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Дослідження проводилось над представниками типу професії «людина – людина».

Статевий розподіл у вибірці 18 чоловіків і 18 жінок.

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

- Копінг-тест Лазаруса;
- Тест життєстійкості С. Мадді;
- Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).

Копінг-тест Лазаруса, призначений для визначення рівня копінг-стратегій, які використовують для подолання труднощів у різних сферах діяльності. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році. Досліджуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Людина повинна оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. У нього є такі варіанти відповіді: «Ніколи», «Рідко», «Іноді», «Часто».

За допомогою тесту вимірюють такі основні копінг-стратегії:

- Конфронтація. Активні зусилля спрямовані на зміну ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та ризику.
- Дистанціювання. Використання когнітивних зусиль для відведення себе від ситуації та зменшення її важливості.
- Самоконтроль. Намагання регулювати свої емоції та поведінку.
- Пошук соціальної підтримки. Намагання знайти інформаційну, дієву та емоційну підтримку.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі та місця в проблемі, та зусилля, пов'язані з її вирішенням.
- Уникнення-позиції. Бажання і зусилля, які спрямовані на втечу або ж уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Сфокусовані на проблемі зусилля, спрямовані на зміну ситуації, включаючи аналітичні підходи до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля, спрямовані на особистісне зростання та створення позитивного сенсу.

Тест життєстійкості С. Мадді є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Діагностична мета даної методики - оцінка здатності і внутрішньої готовності особистості, до активних і гнучких дій в ситуації стресу та великих труднощів, ступінь уразливості до переживань стресу і депресивності.

Учасникам дослідження пропонується відповісти на 45 запитань, обравши один із запропонованих варіантів відповідей, а саме «Немає», «Скоріше ні, ніж так», «Скоріше так, ніж ні», «Так».

За допомогою тесту визначають такі показники:

Залученість (включеність) – це впевненість у тому, що всі дії які відбуваються і в тому числі залученість людини до цього, дає дещо цікаве та значиме для особистості. Коли розвинена включеність людини, взамін вона

отримує задоволення від власної діяльності. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Контроль – це переконання у тому, що боротьба як позитивна установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Наприклад, люди котрі можуть прийняти самостійні рішення і з легкістю розв’язують повсякденні завдання, мають високий контроль, а ті хто потребує постійної допомоги у вирішенні задач і підтримки, мають низький контроль.

Виклик (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе за рахунок її розвитку, набуття нових знань, вмінь і в загальному набуття нового досвіду (позитивного, або негативного). Людина, яка бачить сенс життя в набутті нового досвіду, готова діяти на свій страх та ризик.

Методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) була розроблена одним з засновників гуманістичної теорії особистості, А. Маслоу з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в постіндустріальному суспільстві. Перший варіант тесту був розроблений у період з 1983 по 1994 роки, а його стандартизацією та валідацією займався психолог О. В. Лазукін.

Учасникам пропонується відповісти на 100 запитань, обираючи варіант відповіді «А» або «Б». Основними шкалами методики САМОАЛ є:

- Шкала орієнтації в часі відображає, наскільки особа активно живе у моменті, уникаючи відкладання життєвих справ на майбутнє або відволікаючись на минуле;

- Шкала цінностей описує те, як людина розуміє важливість певних аспектів життя. А. Маслоу включав до цих цінностей такі як: істина, добро, краса, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Виокремлення цих цінностей свідчить про прагнення до гармонійного життя і здорових відносин з іншими людьми, далеких від намагань маніпулювати ними власними інтересами;

- Погляд на природу людини відображає віру в людський потенціал і можливості;
- Потреба в пізнанні відображає здатність до безкорисливого прагнення до нового знання, інтерес до об'єктів, що не обов'язково задовольняють власні потреби;
- Прагнення до творчості або креативності є необхідною складовою самоактуалізації, що проявляється у творчому ставленні до життя;
- Автономність, за думкою більшості гуманістичних психологів, є ключовим критерієм психічного здоров'я особистості, свідченням її цілісності і повноти. Самоактуалізована особа є автономною, незалежною і вільною, проте це не означає відчуження чи самотність;
- Спонтанність впливає з впевненості в собі та довіри до світу, що є характерним для самоактуалізованих особистостей;
- Саморозуміння - це процес усвідомлення та розуміння себе, своїх почуттів, бажань, потреб, переконань, інтересів та цілей;
- Аутосимпатія є природною основою психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники аутосимпатії спостерігаються у людей з невротичними, тривожними та невпевненими в собі рисами. Аутосимпатія не включає в себе бездумну самовдоволеність або необґрунтоване самозадоволення, але є освідомленою "Я-концепцією", яка сприяє стійкій та адекватній самооцінці;
- Шкала контактності вимірює здатність особистості до встановлення тривалих та доброзичливих стосунків з оточуючими. У методиці САМОАЛ контактність розглядається не як рівень комунікабельності або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємовигідних і приємних контактів з іншими людьми;
- Шкала гнучкості у спілкуванні відображає наявність або відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження у спілкуванні.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу

Аналізуючи отримані результати за середніми показниками по тесту життєстійкості С. Мадді у сучасної студентської молоді, ми отримали такі результати.

Таблиця 2.2.1

Показники компоненту життєстійкості «залученість» у вибірці студентської молоді

Рівні розвитку	Кількість респондентів	%
Високий	1	2,7
Середній	15	41,6
Низький	20	55,5

На основі представлених нами результатів у таблиці 2.2.1 за компонентом життєстійкості – залученість, Ми можемо побачити, що максимально вираженим є низький рівень, який виявлений у більш ніж половини респондентів (55,5 %), трішки менше ніж половина студентів мають середній рівень (41,6), а от високий рівень розвитку компонента, має лише один респондент, що становить (2,7 %). Зважаючи на актуальні події в країні, такі показники серед студентів є цілком закономірними.

Більша половина вибірки, а саме 20 студентів (55,5%) мають низький рівень розвитку залученості. Це може вказувати на те, що вони сприймають своє життя як безбарвну послідовність подій і ситуацій, які не приносять їм задоволення. Їм не цікаво розвиватися та залучати себе в різних сферах життя, оскільки не бачать можливостей для соціальної і професійної самореалізації. Це може викликати у них відчуття відсутності зв'язку з реальністю та недооцінки власного місця в світі.

Трохи менше половини респондентів – це 15 студентів (41,6%), мають середній рівень розвитку даного компонента. Їх можна охарактеризувати, як людей, що сприймають життєвий шлях, як послідовність ситуацій, від яких

вони можуть мати ситуативне задоволення, але водночас готовність до змін в залежності від ситуації, оскільки не завжди мають стійку, само обґрунтовану життєву позицію. Вони також більше акцентують увагу на результаті, ніж на процесі власної діяльності.

Високий рівень розвитку компонента життєстійкості залученість, має лише один респондент (2,7%). Такий студент сприймає власне життя, як шлях під час проходження якого він отримує задоволення від різноманітних життєвих ситуацій та активності, які дозволяють реалізувати власні перспективи, також, здатний виявляти стійку активну життєву позицію. Легко піклуються і надають допомогу іншим, але не забуваючи про власні бажання. Такі люди отримують задоволення не лише від результату, а й від самого життєвого шляху.

У таблиці 2.2.2 представлені результати рівнів компонента життєстійкості – контроль у сучасній студентській молоді. Ми можемо побачити, що переважає середній рівень розвитку компонента, а саме 83,3% від загальної кількості респондентів. Значно менше студентів мають низький рівень розвитку 11,1%, а от високий рівень мають лише 2 студенти 5,5%. Аналізуючи отримані результати в звичайних умовах життя Ми б могли вважати, що такий низький рівень контролю життєстійкості свідчив би про певну незрілість, але зважаючи на актуальні умови в країні, такі показники є доволі зрозумілими.

Таблиця 2.2.2

Показники компонента життєстійкості «контроль» у вибірці студентської молоді

Рівні розвитку	Кількість респондентів	%
Високий	2	5,5
Середній	30	83,3
Низький	4	11,1

Максимально виражені показники середнього рівня контролю - 30 студентів (83,3%), такі молоді люди розуміють, що мають робити власний вибір та відповідати за прийняті рішення, але у важких актуальних умовах, вони

часто визнають розгубленість та безпорадність. Прийняття рішень їм дається важко і вони потребують допомоги.

У десятої частини вибірки, а саме у 4 студентів (11,1%), виявлено низький рівень розвитку контролю. Такі представники виявляють схильність потрапляти в локус зовнішнього контролю, зосереджуючись виключно на власному наявному негативному досвіді спроб контролю і таким чином, пояснюючи для себе та навколишнім своє низьке відчуття мети в житті, особливо в умовах воєнного часу.

Найменш виражені показники високого рівня контролю, такі результати отримали лише 2 респонденти (5,5%). Такі люди вражають свою внутрішньою міцність та здатні адаптуватися до складних життєвих ситуацій, проявляють високий рівень оптимізму, довіри до себе і віри в свої здібності, навіть у найважчі моменти. Також, вони легко управляють негативними емоціями і проявляють адаптивність. Вони вміють знаходити підтримку у близьких людях та будують позитивні стосунки навколо себе.

Таблиця 2.2.3

Показники компонента життєстійкості «прийняття ризику» у вибірці студентської молоді

Рівні розвитку	Кількість респондентів	%
Високий	11	30,5
Середній	22	61,1
Низький	3	8,3

Згідно з результатами, представленими у таблиці 2.2.3 за таким компонентом життєстійкості, як «прийняття ризику» можемо відмітити, що середній рівень вираженості даного компонента, притаманна 61,1% респондентів, тобто більше половини. 30,5% студентів – мають високий рівень розвитку, а всього 8,3% - низький.

Максимально представлені у нашій вибірці показники середнього рівня прийняття ризику – 22 студенти (61,1%). Вони неоднозначно оцінюють власну готовність діяти в умовах невизначеності. Іноді вони готові і прагнуть, а іноді

глибоко сумніваються в доцільності та можливостях і тим самим розмірковують про відсутність гарантій стабільного успіху. Таким чином, для цих респондентів є характерними коливання від готовності до ризику, до несхильності до нього.

11 респондентам (30,5%), притаманний високий рівень даного компонента. Такі студенти, характеризуються ставленням до того, що всі події в їхньому житті, як позитивні, так і негативні, можуть сприяти їхньому особистісному розвитку, що є основою для їхньої готовності діяти позитивно, навіть коли немає повної гарантії успіху.

Найнижча кількість респондентів мають низький рівень розвитку прийняття ризику – 3 людини (8,3%), що свідчить, про те що вони віддають перевагу стратегії комфорту і безпеки, як основній життєвій стратегії, тому для них є цілком природньо активно уникати життєвих ситуацій, де гарантія успіху є непередбачуваною.

Далі ми представимо дані про розподіл студентської молоді за їхнім загальним рівнем життєстійкості, що містить три складові: залученість, контроль і прийняття ризику, які були описані раніше.

Таблиця 2.2.4.

Розподіл рівнів життєстійкості у вибірці студентської молоді

Рівень розвитку	Кількість респондентів	%
Високий	3	8,3
Середній	26	72,2
Низький	7	19,4

Згідно з результатами представленими у таблиці 2.2.4, можна виділити, що приблизно одна третя респондентів (72,2%) мають середній рівень розвитку життєстійкості. П'ятій частині молоді (19,4%) притаманний низький рівень розвитку життєстійкості і лише (8,3%) респондентів мають високий рівень.

Середні показники в цілому є домінантним для життєстійкості. 26 студентів – 72,2%, характеризуються середнім рівнем життєстійкості. Це

означає, що вони мають нахил до особистої автономії в більшості ситуацій, але при цьому їхня готовність до активності коливається від активності до прагнення до комфорту та безпеки в умовах невизначеності.

7 респондентів (19,4%) мають низький показник життєстійкості, вони орієнтовані на сприйняття життя як набору подій, що майже не залежать від них особисто, і вони відчують певне задоволення від цього, але у ситуаціях стресу вони часто відчують розгубленість, втрачають часові рамки, послідовність та чіткі перспективи, тому намагаються уникати таких ситуацій, використовуючи захисні механізми.

Лише 3 студенти, що складає 8,3% від загальної кількості, мають високий рівень життєстійкості. Ці респонденти спрямовані на розуміння життя в цілому і всіх аспектів своїх власних життєвих ситуацій, включаючи стресогенні. Вони активно шукають нові можливості та перспективи, застосовуючи стратегії самовизначення та самореалізації через осмислення позитивних і негативних життєвих ситуацій. Вони готові діяти, навіть якщо успіх не гарантований.

Таким чином, ми представили та проаналізували загальні результати показників життєстійкості та загального рівня життєстійкості у всій вибірці студентської молоді. Далі доцільно в середньому розглянути рівні проявів компонентів життєстійкості сучасної студентської молоді.

Отже, на основі представлених у рисунку 2.2.1 результатів за шкалою залученість, ми можемо відмітити, що середній показник за нашою вибіркою становить 31, що свідчить про середній рівень прояву залученості. Це свідчить про те, що студентська молодь, яка змушена проходити навчання в такий складний період для нашої країни, часто відчують переконаність у тому, що пряма залученість в те, що відбувається навколо них, дає їм шанс знайти щось цікаве та важливе для них.

Наступний важливий компонент життєстійкості – це контроль. Він являється переконанням у тому, що боротьба як позитивна установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований.

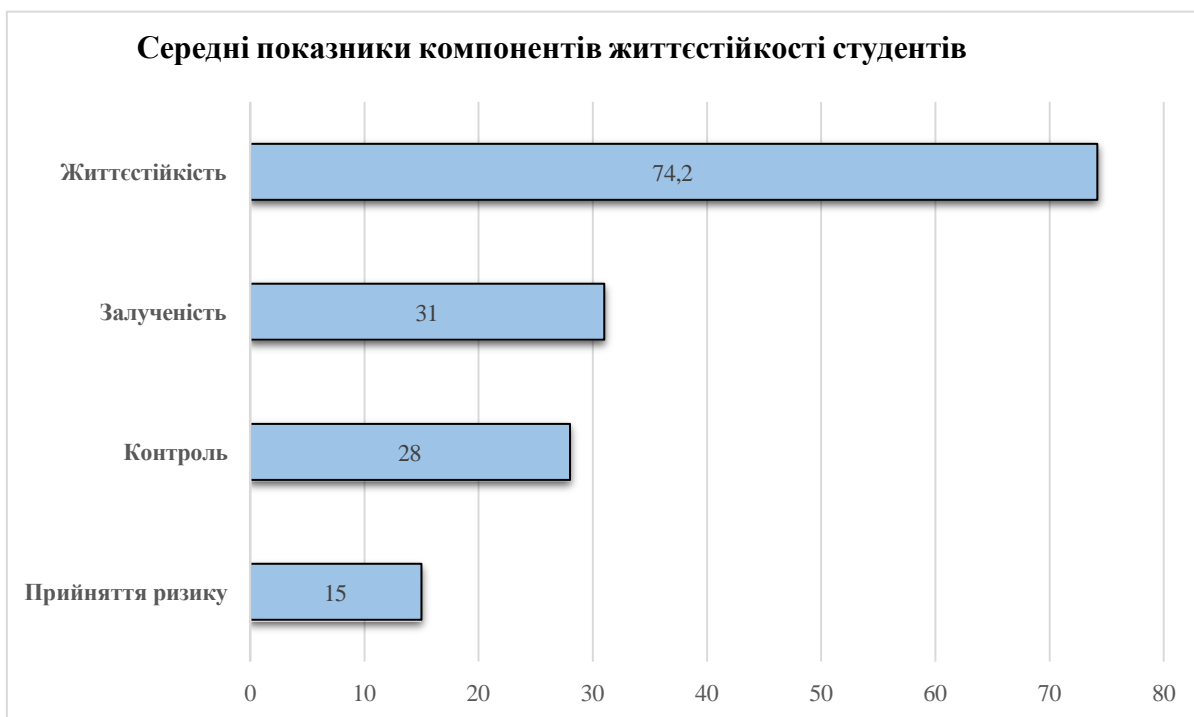


Рис. 2.2.1. Показники життєстійкості студентів

Ми можемо побачити, що середній показник контролю у досліджуваних – 28, що також свідчить про середній рівень вираженості компонента. Це говорить про те, що люди, які опиняються у стресовій ситуації, мають тенденцію продовжувати боротьбу і шукати нові шляхи вирішення проблем. Вони відчують, що мають контроль над своєю діяльністю та власним життєвим шляхом.

Останній і не менш важливий компонент життєстійкості – прийняття ризику. Він виступає, як переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе шляхом її розвитку, набуття нових знань, вмінь і в загальному набутті нового досвіду як позитивного, так і негативного.

Як і у залученості та контролі, студентська молодь проявляє показник життєстійкості прийняття ризику на середньому рівні, а саме 15. Такі досягнення часто характеризують студентів, які мають впевненість та оптимізм. Вони активно використовують свій досвід, навіть якщо він мав як позитивні, так і негативні аспекти.

Проаналізувавши результати за показниками проявів життєстійкості, а саме залученість, контроль та прийняття ризику, Ми можемо перейти до аналізу загального рівня проявів життєстійкості у сучасної студентської молоді.

Отже, за шкалою життєстійкість, Ми отримали середній бал 74,2, що свідчить про середній рівень прояву даного показника. Це молодь, яка зазвичай отримують задоволення від усього, що робить, знаходять те, що їх цікавить, навіть у рутинній роботі.

Таким чином, після того, як ми проаналізували загальні результати показників життєстійкості у сучасної студентської молоді в цілому, наступним кроком буде докладніше розглянути результати та загальний рівень життєстійкості окремо для чоловіків і жінок у вибірці (Рис. 2.2.2)

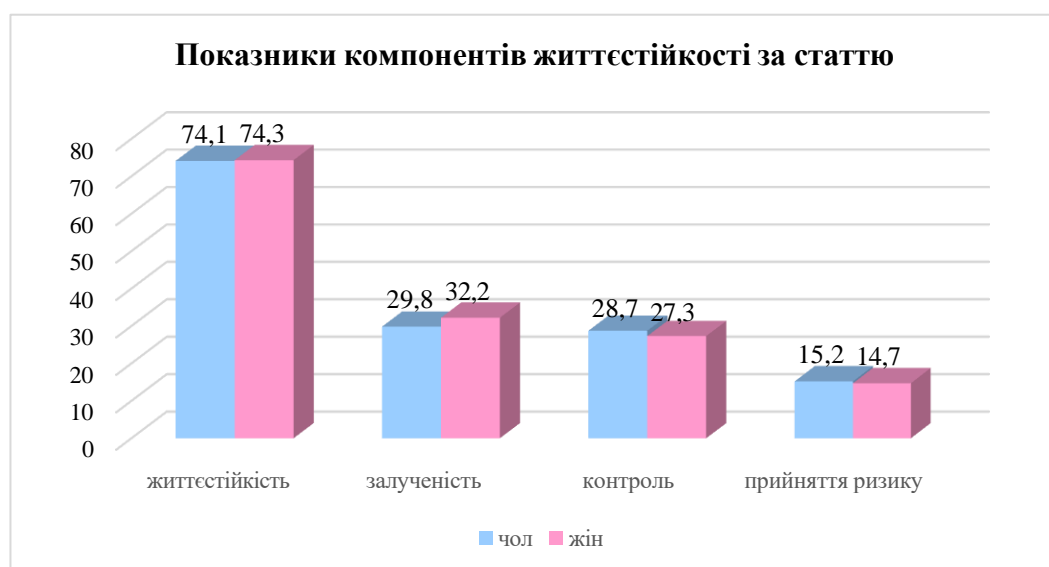


Рис. 2.2.2. Показники компонентів життєстійкості за статтю

За попередніми показниками, які ми представили на Рис. 2.2.1, можна побачити, що середній показник за шкалою залученість є на середньому рівні, але після проведення аналізу показників по різностатевих групах виявили, що чоловіки отримали середній бал 29,8, а отже це низький рівень за даним показником, а жінки отримали 32,2, що свідчить про середній рівень залученості.

Студентська молодь чоловічої статі характеризуються низьким рівнем соціальної активності та високою тривожністю. Вони часто живуть у моменті

або минулому, відчують незадоволеність життям і сумніваються у своїх здібностях контролювати події. Також вони можуть відчувати себе відокремленими від реальності.

Студентська молодь жіночої статі, зазвичай, більш позитивно налаштовані щодо участі у соціальних ролях, більш орієнтовані на результати, ніж на процеси, та можуть виявляти стійку активну життєву позицію. Вони легко пристосовуються до викликів, але часто вони, також, потребують підтримки.

За наступним компонентом життєстійкості – контроль, Ми бачимо такі результати: середній показник у чоловіків 28,7 - середній рівень, а у жінок 27,3 і це також середній рівень.

Оскільки показники у чоловіків-студентів і жінок-студенток не відрізняються, Ми можемо зазначити що обом статям притаманна боротьба для досягнення власної мети, це дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Такі люди здатні приймати самостійні рішення і легко розв'язують повсякденні завдання.

За третім показником прийняття ризику, різниця в отриманих результатах не суттєва. У чоловіків – 15,2, а у жінок 14,7, що в обох випадках свідчить про середній рівень розвитку даного показника.

Представники студентської молоді з середнім рівнем розвитку показника прийняття ризику, ймовірно, має збалансований підхід до ризиків. Вони можуть виявляти помірну готовність до взяття на себе певних ризиків у житті, але водночас уникати екстремально небезпечних ситуацій. Такі люди, ставлять перед собою завдання аналізувати ризики та розглядати їхні наслідки перед прийняттям рішення. Вони відкриті до нових можливостей, але зазвичай не прагнуть взяти на себе безумовні ризики без обґрунтування чи оцінки.

Статевий розподіл рівнів життєстійкості у студентської молоді, показує Нам, що представники чоловічої та жіночої статі в середньому мають не суттєву різницю 74,1 та 74,3, що в обох випадках є середнім рівнем прояву життєстійкості.

Люди з середнім рівнем розвитку показника життєстійкості, володіють помірною здатністю адаптуватися до стресових ситуацій і виходити з них з перемогою. Вони можуть демонструвати здатність до ефективного управління емоціями та раціонального прийняття рішень в умовах тиску. Такі люди, вміють швидко адаптуватися до нових умов, вирішувати проблеми і перешкоди, не втрачаючи оптимізму та впевненості у власних силах. Також можуть мати стійкий погляд на життя і бути відкритими до викликів і можливостей, які пропонує доля.



Рис. 2.2.3. Показники самоактуалізації у вибірці

Щодо діагностичної методики “Визначення рівня самоактуалізації особистості” ми дослідили середні показники прагнення до самоактуалізації у сучасної студентської молоді. (Рис. 2.2.3)

Аналізуючи отримані результати на рисунку 2.2.3, ми можемо відмітити що жоден із показників самоактуалізації не має високого рівня розвитку. Враховуючи актуальні умови в яких перебуває сучасний студент, такий

результат є цілком очевидним, оскільки, важко прагнути до самоактуалізації, не маючи такої базової потреби, як безпеки життю.

Можемо відмітити, що на середньому рівні вираженості знаходяться такі компоненти самоактуалізації: цінності (58%), потреба в пізнанні (56%), креативність (53,3%), автономність (56,6%), аутосимпатія (52,6%), контактність (51%), та гнучкість в спілкуванні (54%).

В середньому, респондентам притаманний середній рівень розвитку цінностей (58%). Таким людям притаманні здорові стосунки з людьми, вони розділяють цінності самоактуалізованої особистості, а саме прагнення до досконалості, бажання справедливості, порядку, а також легкості у виконанні завдань.

Потреба в пізнанні, також знаходиться на середньому рівні (56%) – це свідчить про бажання навчатись і дізнаватись про навколишній світ, активно використовуючи доступні ресурси. Мають широкий погляд на світ і є відкритими для різних точок зору та підходів, не зважаючи на стереотипи та заборони, що дозволяє їм вільно рухатись до своєї мети.

Наступним компонентом самоактуалізації, який має середній рівень розвитку є креативність (53,3%). Такі люди можуть виявляти креативність у різних сферах життя, але не завжди вони є великими інноваторами або винахідниками, легко адаптуються до нових життєвих ситуацій. Також, такі люди можуть уникати ризику, коли розглядають альтернативні підходи або ідеї. Вони є обережними у виборі нових шляхів та рішень.

Автономність (56,6%), що свідчить про те, що такі люди мають певну впевненості у власних здібностях, але не завжди вони є не завжди рішучими, гнучкі у своїх діях, але часто вони виявляються дуже залежними від зовнішніх факторів чи думок інших людей. Також, часто такі люди потребують підтримки і підтвердження від інших для впевненості в своїх діях і рішеннях.

В середньому, за результатами отриманих від студентів, ми можемо бачити, що аутосимпатія (52,6%), також, знаходиться на середньому рівні розвитку. Представники середнього рівня розвитку, можуть мати деяку міру

самоприйняття і розуміння власних емоцій та потреб. Вони в змозі виражати свої почуття і виявляти співчуття до своєї власної особистості, помірні у вираженні своїх емоцій та почуттів. При потребі, здатні до самоаналізу і рефлексії, але не завжди вміням приймати свої недоліки і помилки без зайвої самокритики. Також, вони потребують підтримки від близьких людей.

Контактність (51%) - здатні до ефективної соціальної взаємодії з іншими людьми, але не завжди активно шукатимуть спілкування, готові співпрацювати з іншими у вирішенні завдань і досяганні спільних цілей, але не завжди є лідерами, часто здатні виявляти емпатію та розуміння почуттів інших. Вони виявляють бажання бути частиною груп, але водночас цінують свій особистий простір та вільний час.

Останнім компонентом самоактуалізації, який знаходиться на середньому рівні розвитку - гнучкість в спілкуванні (54%). Такі представники можуть мати здатність ефективно адаптуватися до різних способів спілкування, залежно від контексту та особливостей співрозмовника, слухають і розуміють погляди та переконань інших, навіть якщо вони відрізняються від їхніх власних, вміють виражати свої думки, почуття та ідеї чітко і відкрито, проте з урахуванням контексту і можливих реакцій оточуючих, а також здатні легко вирішувати конфлікти через спілкування, шукаючи компроміси та шляхи до порозуміння.

Аналізуючи отримані результати від сучасної студентської молоді, за методикою “Визначення рівня самоактуалізації особистості”, ми можемо побачити, що цілих чотири компоненти самоактуалізації, мають низький рівень розвитку, а саме: орієнтація в часі (39,3%), погляд на природу людини (44%), спонтанність (48%), та саморозуміння (34,6%).

У респондентів орієнтація в часі (39,3%), знаходиться на низькому рівні розвитку і це свідчить про те, що такі люди можуть мати тенденцію жити в минулому, зневажаючи теперішнім і не вкладаються в планування на майбутнє, не усвідомлювати важливість довгострокових цілей, вони відкладають важливі рішення і завдання на потім, відчуваючи труднощі з мотивацією, присутня часта недовірливість та невпевнені у собі.

Низький рівень розвитку погляду на природу людини (44%), може свідчити про негативне ставлення до людей, вони відкидають ідею, що люди можуть змінити свої властивості або поведінку шляхом саморозвитку чи навчання, присутнє песимістичне ставлення до людей і до суспільства в цілому.

Спонтанність (48%), яка також знаходиться на низькому рівні розвитку, може сказати нам, що такі респонденти можуть відчувати тривогу або незручність у несподіваних ситуаціях і відчувати себе невпевненими у власних здібностях, схильні до планування кожного кроку, уникають ризиковані ситуації, часто є стриманими у виявленні своїх емоцій та реакцій, боячись виходити за межі певних соціальних норм.

Останній компонент самоактуалізації – саморозуміння (34,6%). Аналізуючи відповіді респондентів, ми виявили, що в середньому студенти мають низький рівень розвитку даного компонента. Такі люди можуть відчувати себе заплутаними щодо своїх власних відчуттів, бажань, потреб, цінностей, переконань та цілей у житті не розуміючи їх повністю або навіть ігноруючи. Часто вони є об'єктивними у своїй самооцінці та не розуміють власних сильних і слабких сторін.

Проаналізувавши результати за показниками проявів самоактуалізації, ми можемо перейти до аналізу загального рівня прояву самоактуалізації у сучасній студентській молоді.

В середньому, студенти отримали середній рівень самоактуалізації (53,9%), що свідчить про прагнення до постійного особистісного зростання і розвитку, шукаючи нові можливості для самореалізації, вони усвідомлюють свої власні потенціали і здібності і прагнуть використовувати їх на повну силу, можуть мати творчий підхід до життя, шукаючи нові ідеї та рішення для вирішення проблем і досягнення успіху. Також, такі люди прагнуть до самореалізації, розвиваючи свою особистість, виражаючи свої цінності і переконання, і відчуваючи гармонію між собою і світом.

Наступним етапом нашої роботи, буде дослідити, які копінг-стратегії використовують сучасні студенти для підтримки власної життєстійкості у такий складний для країни час.

За результатами підрахунку середніх показників визначено, що студенти найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як уникнення-позиції (13,1), планування вирішення проблем (12,8), позитивна переоцінка (11,9), та самоконтроль (11,8). (Рис. 2.2.4)

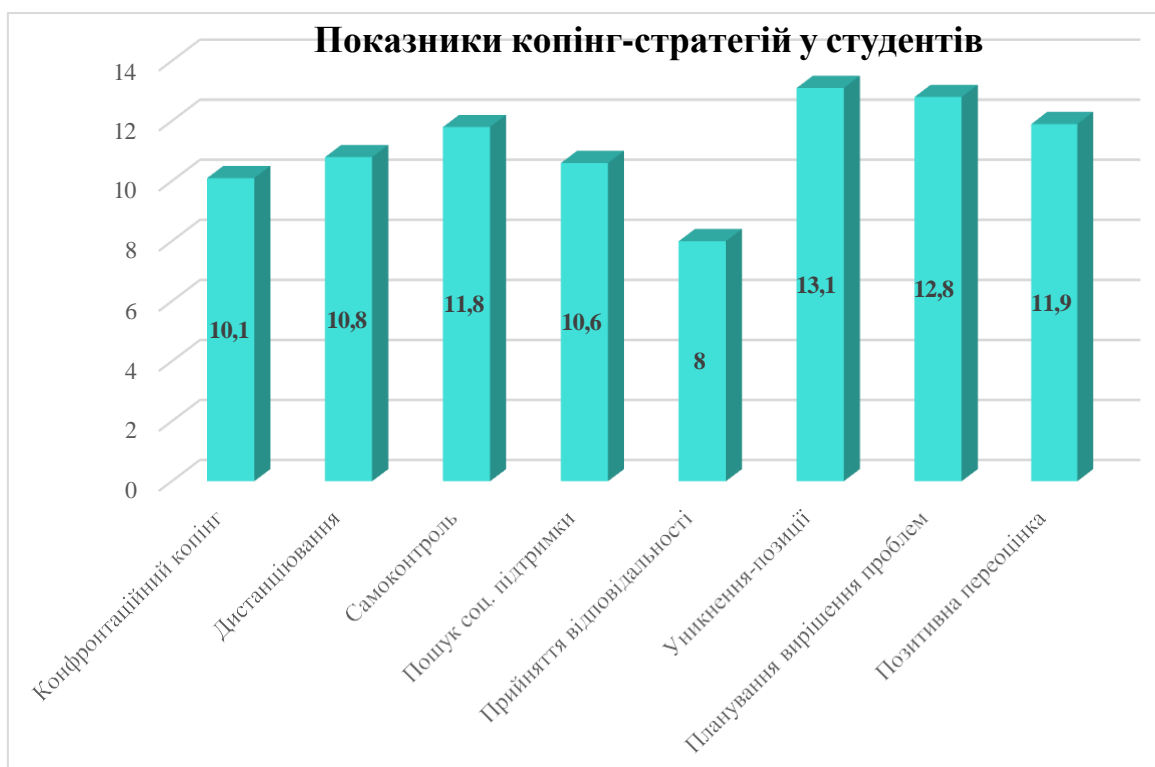


Рис. 2.2.4. Показники копінг-стратегій у вибірці

Уникнення-позиції – це відмова визнавати проблему і спроби уникнути її шляхом втечі або відволікання. Люди можуть помилятися або некоректно оцінювати ситуацію, щоб уникнути реальності. Основною негативною стороною такого уникнення є його неефективність у вирішенні проблеми в довгостроковій перспективі. Хоча в момент стресу людина може зберігати емоційний стан належним чином, проблема залишається невирішеною. У студентів це може бути пов'язано зі страхом перед новим, або не достатня обізнаність з того чи іншого питання, що може лякати їх.

Як ми зазначали вище, уникнення вирішення проблеми є неефективною у довгостроковій перспективі і важку ситуацію все ж прийдеться вирішити і тому звідси впливає друга копінг-стратегія, якою часто користуються студенти – це планування вирішення проблем. Її можна охарактеризувати, як уміння людини використовувати свій досвід для аналізування можливостей та передбачення результатів своїх дій. Однак, недоліком такого підходу є неможливість миттєво ухвалити рішення на основі інтуїції. Гнучкість та емоції стають менш важливими при виборі оптимальних процесів.

Також, високий рівень позитивної переоцінки, може свідчити про здатність позитивно переосмислювати життєві обставини і розглядати труднощі як можливості для особистого зростання. Однак, ця стратегія може призвести до нездатності бачити інші можливі варіанти вирішення ситуації.

Самоконтроль може бути ефективною стратегією копіngu, оскільки допомагає вирішувати проблему без зайвих переживань. Проте при такому підході існує ризик того, що потреби і бажання можуть залишатися непоміченими, що може негативно впливати на задоволеність вирішенням проблеми

Найменш використовувана копінг-стратегія – прийняття відповідальності. Перевага даної стратегії полягає в тому, що особистість припускає свою участь у створенні складнощів і розуміє свою роль у вирішенні проблеми. Вона ретельно обмірковує свої дії, шукає особисті помилки і виявляє свої негативні якості. Однак недоліком цього підходу може бути надмірна самокритика, почуття безвиході і невдоволення як собою, так і ситуацією

Надалі, варто, розглянути, які копінг-стратегії найчастіше використовують окремо чоловіки та жінки. (Рис. 2.2.5)

Аналізуючи отримані результати на рисунку 2.2.5, ми можемо побачити, що в середньому використання усіх копінг-стратегій знаходиться на відносно однакових рівнях, але все ж варто виділити, що чоловіки частіше користуються самоконтролем, а жінки дистанціюванням. Це може бути пов'язано з тим що жінки частіше проявляють відстороненість від проблеми, або ж

відтермінують її вирішення, а чоловіки більше схильні до самоконтролю для вирішення негараздів без зайвих переживань.

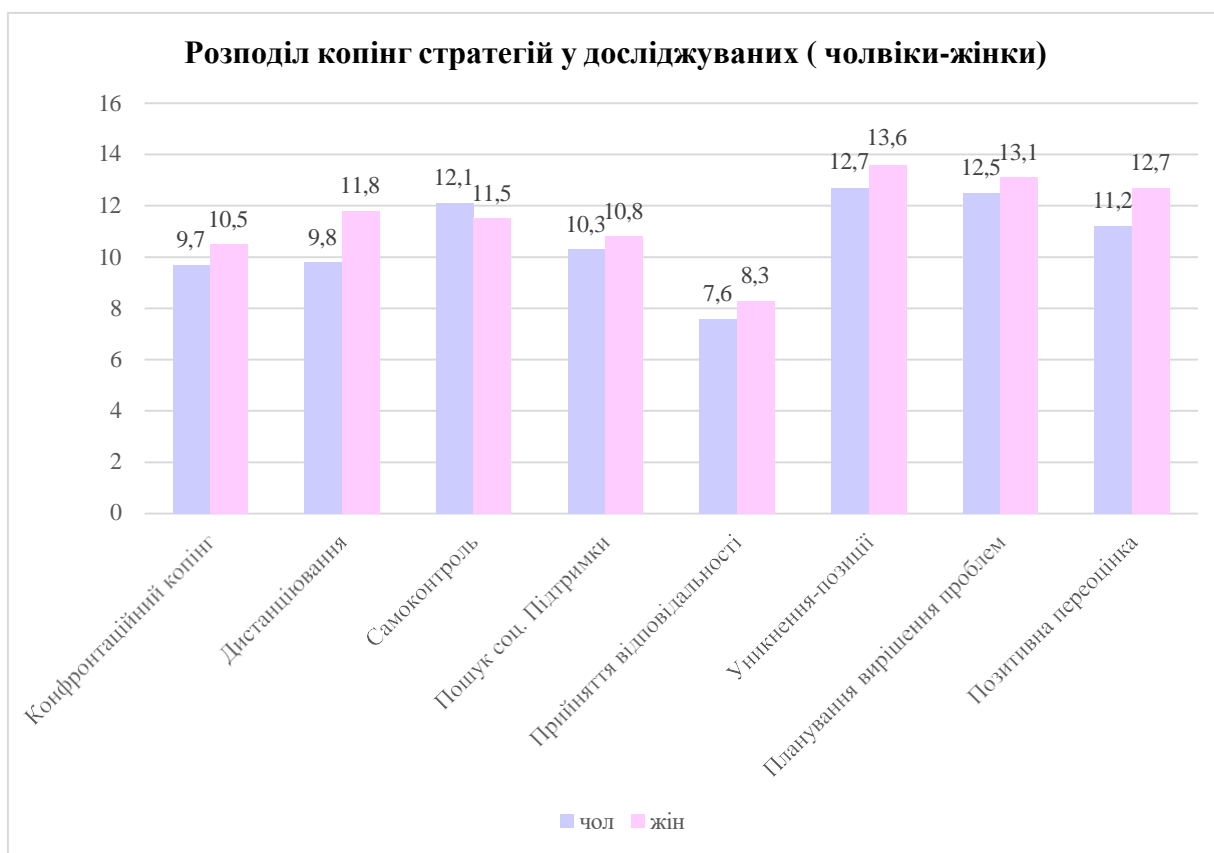


Рис. 2.2.5. Розподіл копінг стратегій у досліджуваних

Розглядаючи питання копінг-стратегій, ми вважаємо, варто дослідити, які найчастіше стратегії використовують студенти з різним рівнем розвитку життєстійкості. (Рис.2.2.6)

Аналізуючи результати на рисунку 2.2.6, можна побачити, що троє студентів, які мають високий рівень розвитку життєстійкості (табл. 2.2.4), найбільш часто використовують такі копінг-стратегії, як: планування вирішення проблем та позитивна переоцінка.

Планування вирішення проблем включає в себе аналіз проблеми, пошук альтернативних шляхів дії, прийняття рішення і розробку конкретного плану дій для вирішення проблеми. Студенти з високим рівнем життєстійкості володіють здатністю систематично підходити до розв'язання проблем.

Позитивна переоцінка включає в себе перегляд проблемних ситуацій з позитивного кута зору, знаходження позитивних сторін у складних ситуаціях. Це допомагає зменшити рівень стресу і підвищує рівень оптимізму та емоційної стійкості.

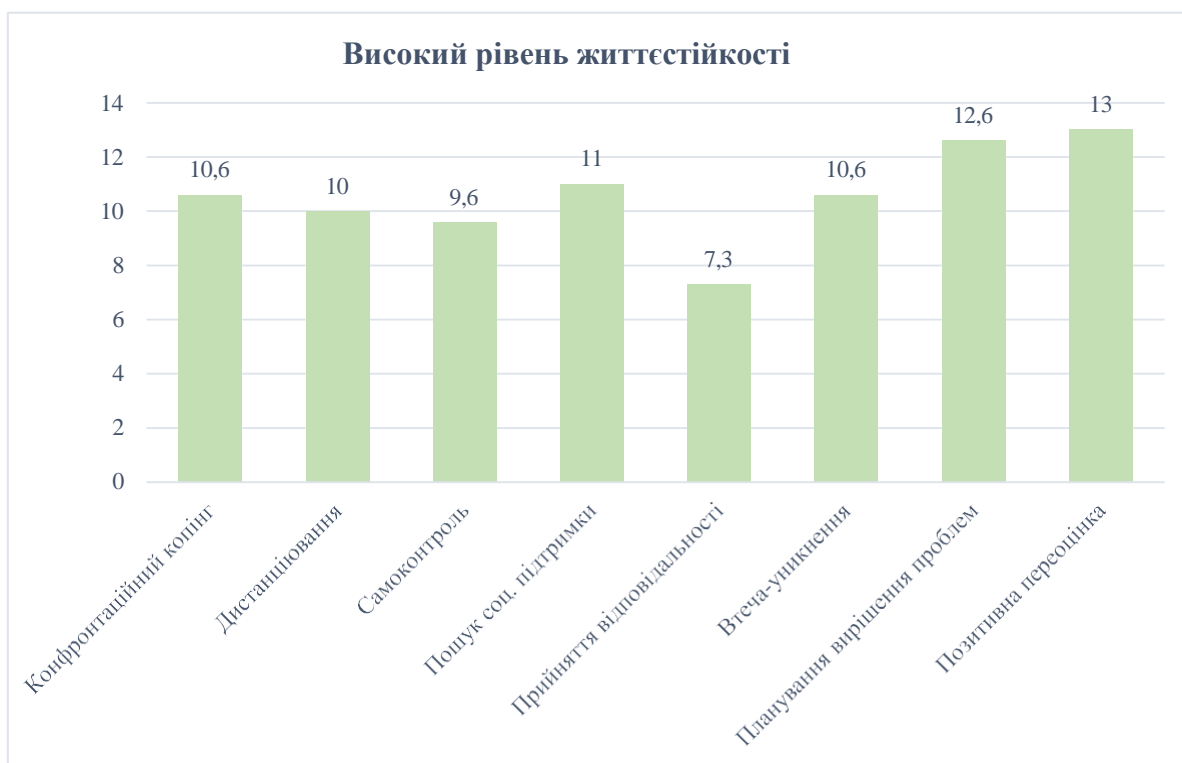


Рис. 2.2.6. Показники копінг-стратегій у студентів із високим рівнем життєстійкості

Такі стратегії можуть бути важливими для досягнення успіху в університетському середовищі, де студенти часто стикаються зі стресом і викликами навчання. Адаптація цих позитивних стратегій може допомогти студентам ефективно керувати своїм життям і досягати академічного й особистісного успіху.

На рисунку 2.2.7 ми розглянули копінг-стратегії, які найчастіше використовують студенти з середнім рівнем розвитку життєстійкості.

26 студентів (табл. 2.2.4) мають середній рівень життєстійкості і найбільш часто вони використовують такі копінг-стратегії: конфронтація, уникнення та планування вирішення проблем. Це може вказувати на те, що студенти з

середнім рівнем життєстійкості використовують різні стратегії адаптації і управління стресом в залежності від ситуації.

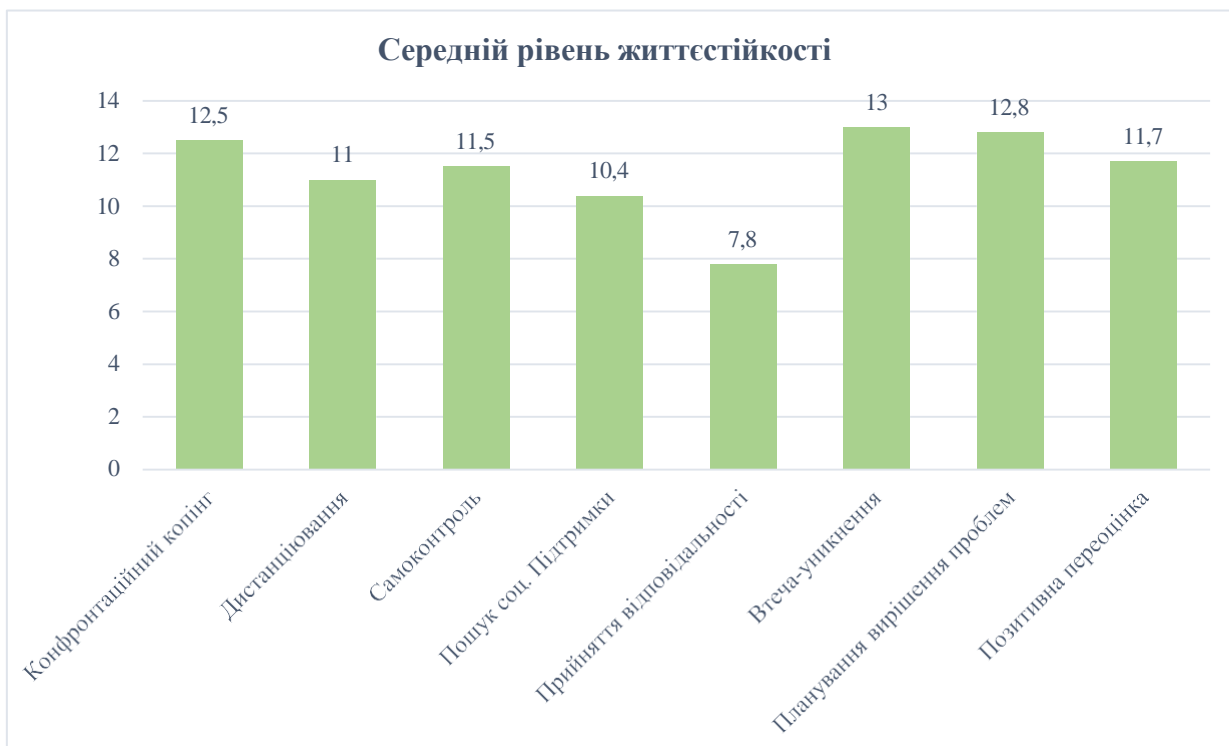


Рис. 2.2.7. Показники копінгів у студентів із середнім рівнем життєстійкості

Конфронтація. Ця стратегія включає в себе пряме і активне вирішення проблеми або відверте виявлення емоційного дискомфорту чи стресу. Студенти, які використовують конфронтацію, можуть активно шукати способи вирішення проблеми або відверто висловлювати свої почуття.

Уникнення включає в себе ухилення від проблеми або стресової ситуації. Студенти можуть намагатися уникнути ситуацій, які викликають стрес, або відволікатися від них, зосереджуючись на інших аспектах життя.

Планування вирішення проблем. Ця стратегія вже згадувалася у використанні студентів з високим рівнем розвитку життєстійкості і вона включає аналіз проблеми та розробку конкретного плану дій для її вирішення.

Таким чином, студенти з середнім рівнем життєстійкості можуть застосовувати різні підходи залежно від ситуації: вони можуть намагатися прямо вирішувати проблеми, уникати їх або планувати свої дії. Це свідчить про

гнучкість їхніх адаптаційних стратегій і може відображати різноманіття ситуацій, з якими вони зіткнуться в навчальному середовищі.

Низький рівень розвитку життєстійкості у студентів ми розглянули на рисунку 2.2.8, щоб розуміти які копінг-стратегії вони використовують найчастіше.



Рис. 2.2.8. Показники копінгів у студентів із середнім рівнем життєстійкості

7 респондентів мають низький рівень розвитку (табл. 2.2.4) і найчастіше вони використовують такі копінг-стратегії: самоконтроль, та уникнення.

Самоконтроль включає в себе зосередження на контролі над своїми емоціями, думками та поведінкою в умовах стресу. Студенти можуть намагатися регулювати свої реакції на стресові події, контролювати свої емоції та зосереджувати увагу на раціональних або продуктивних діях.

Уникнення. Ця стратегія полягає в ухиленні від стресових ситуацій або проблем. Студенти можуть намагатися уникнути ситуацій, які викликають стрес, шляхом зміни режиму дня, уникнення спілкування зі стресовими людьми або відволікання уваги на інші справи.

Ці стратегії можуть бути характерними для студентів з низьким рівнем життєстійкості через їхню тенденцію до недостатнього контролю над емоціями та відсутність впевненості в своїх здібностях впоратися зі стресом. Використання таких копінг-стратегій може призвести до тимчасового зниження стресу, але водночас може не сприяти вирішенню проблеми або викликати негативні наслідки у довгостроковій перспективі.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу емпіричного дослідження

Щодо результатів кореляційного аналізу то встановлено наступні кореляційні зв'язки між життєстійкістю і її компонентами та копінг-стратегіями і шкалами самоактуалізації. (Рис. 2.2.9)

Аналізуючи результати представлені на рисунку 2.2.9, можна побачити, що існує обернений кореляційний зв'язок самоконтролю з життєстійкістю ($r = -0,351$), що є незвичним в загальному розумінні питання життєстійкості, але виступає особливістю для даної вибірки.



Рис. 2.2.9 Кореляційна плеяда «життєстійкість»

Коли говорять про високий рівень життєстійкості, зазвичай, мають на увазі здатність людини витримувати стрес та виклики життя, зберігаючи психологічне та емоційне благополуччя, проте зважаючи на особливість нашої вибірки, ми можемо припустити, що зменшення рівня самоконтролю при високому рівні життєстійкості може бути показником того, що присутня перевтома або переживання надмірного стресу, що може потребувати відповідного відпочинку та стратегій саморегуляції.

Як і самоконтроль, уникнення, також, має обернений зв'язок із життєстійкістю ($r=-0,34$). Така особливість зв'язку у досліджуваній вибірці вказує на те, що при високому рівні життєстійкості, людина намагається легко і вправно вирішувати проблеми і конфліктні ситуації та загалом вона не втікає від них, саме тому, уникаючий копінг відходить на задній план. Висока життєстійкість може сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій, які передбачають більш активну взаємодію з проблемою, а не просте уникнення її. Також, варто зазначити, що з допомогою життєстійкості людина може більш об'єктивно оцінювати стресові ситуації, що може призвести до меншої потреби у використанні стратегій уникнення.

Життєстійкість має прямий кореляційний зв'язок із самоактуалізацією ($r=0,508$). Самоактуалізація - це процес досягнення свого внутрішнього потенціалу та реалізації себе у всій повноті. Якщо життєстійкість збільшується при цьому процесі, це може вказувати на те, що людина розвивається та стає більш адаптивною до викликів життя. Самоактуалізовані люди частіше стикаються з викликами та проблемами як з можливостями для розвитку та росту. Таке ставлення допомагає їм зберігати життєстійкість та шукати конструктивні рішення навіть у складних ситуаціях.

Існує прямий зв'язок орієнтації в часі з життєстійкістю ($r=0,516$). Це свідчить, що може бути більша впевненість у своїх можливостях і віра в успіх у майбутньому, що впливає на орієнтацію в часі, зосереджуючись на довгострокових цілях та перспективах, є зосередженість на тому, як поточні дії

впливають на її майбутнє, і приділяти більше уваги плануванню та вирішенню довгострокових завдань. Також, приходить усвідомлення цінності часу.

Цінності проявляють прямий зв'язок із життєстійкістю ($r=0,436$). Висока життєстійкість може сприяти глибшому осмисленню особистих цінностей. Особа може відчувати себе більш стійкою в своїх переконаннях і більш ясно розуміти, що є для неї справжньою цінністю у житті, більше зосереджується на вирішенні суперечностей між своїми цінностями та зовнішніми чинниками, що сприяє більш узгодженому життю. Також, посилюється мотивація та наполегливість.

Погляд на природу людини, має прямий кореляційний зв'язок з життєстійкістю ($r=0,336$). Це може сприяти розвитку віри у внутрішній потенціал людини. Особа може бачити себе, як спроможну до саморозвитку та самореалізації, що відображається в її погляді на природу людини як на суб'єкта здатного до постійного розвитку та зростання, відбувається неперервна праця над самим собою та своїми навичками.

Контактність має прямий зв'язок із життєстійкістю ($r=0,376$). З'являється більша відкритість до нового досвіду. Особа може бути більш відкритою для спілкування з іншими людьми, встановлення нових зв'язків і дослідження нових ідей та можливостей, стає більш відкритою до підтримки від інших. Також, стає більш спроможною спілкуватися з іншими людьми, встановлювати глибші зв'язки та розуміти їхні потреби та почуття.

Гнучкість в спілкуванні, також, має прямий зв'язок з життєстійкістю ($r=0,305$). Це може сприяти більшій відкритості до різноманітних ідей та точок зору. Особа може бути готовою слухати і розглядати інші думки, навіть якщо вони суперечать її власним переконанням, що робить її спілкування більш гнучким та відкритим, піднімається адаптація до різних життєвих ситуацій, це може допомогти їй виявляти гнучкість у спілкуванні, навіть коли зустрічаються труднощі або конфліктні ситуації.

Аналізуючи результати, які представлені на рисунку 2.2.10, можна побачити, що існує обернений кореляційний зв'язок між залученістю та

самоконтролем ($r=-0,4$). Це може свідчити про зниження здатності ефективно контролювати власні емоції, думки або поведінку у звичайних, або ж стресових ситуаціях.

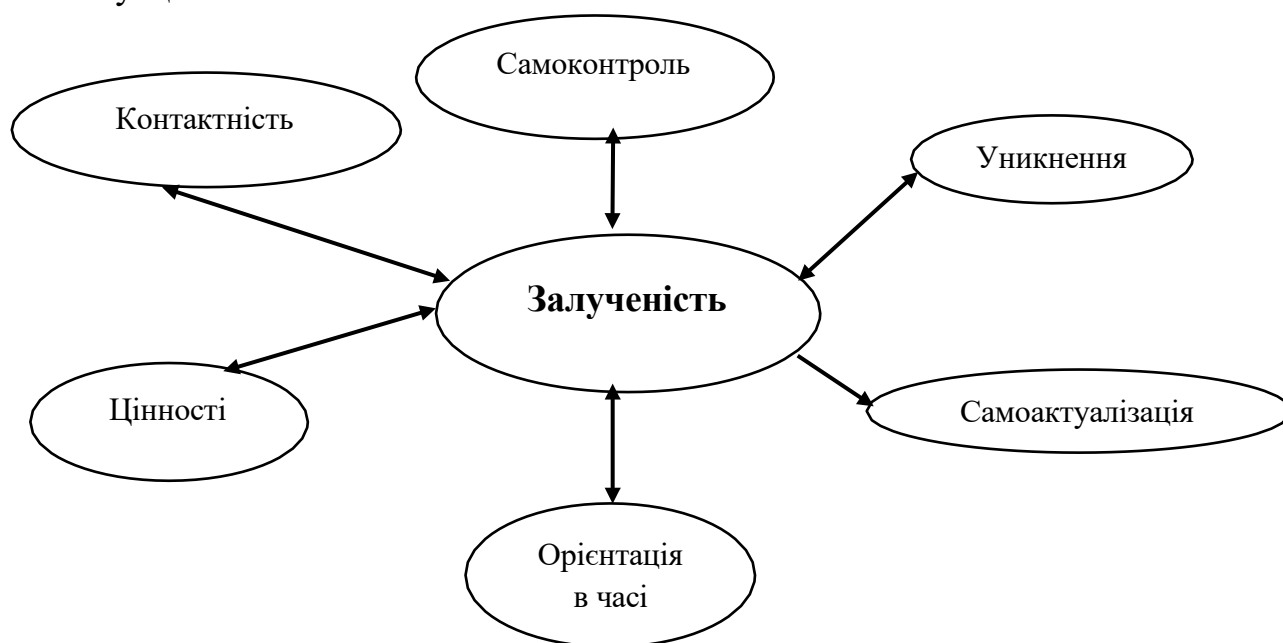


Рис. 2.2.10 Кореляційна плеяда «Залученість»

Уникнення, також має обернений кореляційний зв'язок з залученістю ($r=-0,314$). Це може вказувати на позитивну зміну у способі, як людина стикається зі стресом або неприємними ситуаціями, вона стає менш схильною уникати неприємності, замість того, щоб тікати від них, вона може більш відкрито стикатися з ними і намагатися зрозуміти свої реакції. Активний підхід до вирішення проблем та розуміння власних емоцій, що сприяє зниженню стресу та полегшує адаптацію до складних ситуацій.

Самоактуалізація, має прямий кореляційний зв'язок з залученістю ($r=0,466$), вказувати на те, що особа стає більш узгодженою зі своїми цілями та цінностями, розвиває свій внутрішній потенціал і стає більш самореалізованою.

Існує прямий зв'язок орієнтації в часі з залученістю ($r=0,385$), це свідчить про позитивний вплив на уміння людини бачити своє майбутнє в контексті своїх дій та рішень в сучасному моменті, особа стає більш усвідомленою щодо свого майбутнього, розуміє взаємозв'язок між своїми діями та наслідками, та планує свої дії з урахуванням цього.

Цінності, також мають прямий кореляційний зв'язок із залученістю ($r=0,486$). Це здійснює позитивний вплив на усвідомлення та важливість власних цінностей для особистого розвитку та задоволення. Особа стає більш свідомою та усвідомлює важливість своїх цінностей у своєму житті. Це може сприяти більш глибокому відчуттю задоволення та самореалізації через вираження цих цінностей у своїй поведінці та життєвих рішеннях.

Останній показник з яким залученість має прямий кореляційний зв'язок – контактність ($r=0,36$). Це може вказувати на те, що залученість допомагає особі покращити свої міжособистісні відносини та спілкування з іншими. Людина стає більш відкритою, спрямованою на співпереживання та розуміння інших.

На рисунку 2.2.11 ми можемо побачити, що контроль має прямий кореляційний зв'язок з самоактуалізацією ($r=0,318$). Контроль здійснює позитивний вплив на здатність особи до самореалізації, людина стає більш усвідомленою щодо своїх можливостей та має більше впевненості у них. Контроль над емоціями та думками може допомагати особі краще спрямовувати свої зусилля на досягнення власних цілей та реалізацію власного потенціалу.



Рис. 2.2.11 Кореляційна плеяда «Контроль»

Існує прямий кореляційний зв'язок між контролем та автономністю ($r=0,373$). Особа навчається більш самостійно приймати рішення та керувати своїм життям. Також це може свідчити про те, що особа стає більш самостійною та впевненою в своїх можливостях. Вона може більш ефективно вирішувати проблеми незалежно від зовнішніх впливів, що сприяє розвитку власної ідентичності та самореалізації.

Також, є прямиий кореляційний зв'язок між контролем та орієнтацією в часі ($r=0,36$). Такий зв'язок може свідчити про те, що особа стає більш усвідомленою щодо свого майбутнього та розуміє важливість планування та визначення цілей для досягнення успіху. Це може сприяти більш систематичному та цілеспрямованому підходу до життя, що сприяє особистому розвитку та самореалізації.



Рис. 2.2.12. Кореляційна плеяда «Прийняття ризику»

На рисунку 2.2.12, ми можемо побачити, що існує обернений кореляційний зв'язок прийняття ризику з уникненням ($r=-0,344$). Це свідчить, що людина може переміщатися від уникнення страху до зосередженості на можливостях та потенційних вигодах. Проходження через досвід ризику може збільшити впевненість людини у власних здібностях та здатностях, це може призвести до зменшення потреби в уникненні, оскільки вона відчуває себе більш підготовленою для подолання можливих перешкод або негативних наслідків.

Існує прямиий кореляційний зв'язок між прийняттям ризику та самоактуалізацією ($r=0,451$). Цей зв'язок може стимулювати особистісний розвиток, оскільки зазвичай прийняття ризику вимагає виходу за межі комфортної зони та зіткнення з новими ситуаціями або викликами. Цей процес

може сприяти зростанню самопізнання, розширенню можливостей та досягненню потенційних цілей, а також приносити значний емоційний і психологічний вигаш у вигляді задоволення від досягнення цілей та підвищення мотивації для подальших досягнень.

Між прийняттям ризику, та орієнтацією в часі існує прямий зв'язок ($r=0,561$). Це може призводити до більшого інтересу у теперішньому моменті та меншої концентрації на майбутньому. У результаті, людина може більше насолоджуватися теперішнім моментом і менше перейматися майбутніми наслідками. Подолання ризику може сприяти розвитку самосвідомості та глибшого розуміння власних потреб, цінностей і цілей, що приводить людину до більшої усвідомленості власного життя та бажанню жити.

Існує прямий кореляційний зв'язок між орієнтацією в часі і поглядом на природу людини ($r=0,305$). Проходження через досвід ризику може сприяти глибшому розумінню власних можливостей, обмежень та потенціалу. Це може сприяти розвитку самопізнання та збільшенню рівня самосвідомості. Також це сприяє збільшенню віри в себе, та розвитку позитивного ставлення до самого себе.

Між прийняттям ризику та автономністю є прямий кореляційний зв'язок ($r=0,435$). Прийняття ризику може допомогти людині відчувати більший рівень контролю над своїм життям та власними рішеннями, це може сприяти збільшенню відчуття автономності, оскільки вона більш активно визначає свій шлях та вирішує, які ризики приймати. Людина, яка здатна ризикувати та приймати власні рішення, може бути менш схильною до підкорення зовнішньому впливу, що сприяє більшій автономності, а також це сприяє розвитку впевненості в собі.

Існує прямий кореляційний зв'язок між прийняттям ризику та спонтанністю ($r=0,325$). Прийняття ризику може означати готовність до нових та несподіваних досвідів. Це може сприяти збільшенню спонтанності, оскільки людина стає більш відкритою для нових можливостей та неочікуваних змін. Успішне подолання ризику може призвести до зменшення потреби в строгому

плануванні та контролі над ситуацією, це дозволяє людині більш вільно реагувати на можливості, що виникають у теперішньому моменті, що сприяє більшій спонтанності.

Існує прямий кореляційний зв'язок між прийняттям ризику та саморозумінням ($r=0,357$). Це може вказувати на розвиток через досвід, під час прийняття рішення, усвідомлення цінностей та мотивацій, виявлення сильних та слабких сторін і розвиток емпатії та розуміння інших.

Між прийняттям ризику та аутосимпатією існує прямий зв'язок ($r=0,435$). Це може свідчити про підвищення впевненості в собі, розвиток самовизначення, збільшення самоприйняття та самореалізації.

Також, існує прямий кореляційний зв'язок між прийняттям ризику та гнучкістю в спілкуванні ($r=0,384$). Подолання ризику може допомогти зменшити страх перед відмовою або невдачею. Це може зробити людину більш відкритою та гнучкою в спілкуванні, оскільки вона більше не переживає страху перед відмовою та більш відкрита до нових інтеракцій, також, може зробити людину більш відкритою в спілкуванні та більш гнучкою в реагуванні на нові ситуації.

2.3. Рекомендації для підвищення життєстійкості студентської молоді

На підставі аналізу результатів дослідження життєстійкості сучасної студентської молоді, ми розробили рекомендації, які можуть служити основою для створення моделі психологічної підтримки студентської молоді з метою підвищення загального рівня життєстійкості та її додаткових параметрів в умовах воєнного конфлікту [13].

- правильне харчування, регулярна фізична активність і достатня кількість сну допоможуть організму бути більш стійким до стресів і захворювань;
- соціальна підтримка;
- розширення сфер самовираження студентства шляхом залучення до різноманітних ситуацій та завдань;

- розвиток навичок планування для збільшення готовності до самореалізації та збереження готовності до змін;
- ознайомлення студентів з механізмами реалізації життєвого вибору та їх власними ресурсами та відповідальністю;
- проведення психологічних консультацій для роботи з негативними емоціями студентів;
- ознайомлення студентської молоді з механізмами та закономірностями ризику в сучасних умовах;
- розвиток толерантності до невизначеності через психологічні тренінги, арт-терапію, коучінги, спрямовані на підвищення готовності до прийняття змін у власному житті.

Надалі, ми пропонуємо використання арт-коучінгів для підвищення життєстійкості сучасної студентської молоді.

Арт-коучинг об'єднує методи класичного коучингу з арт-терапією, дозволяючи особі відкрити відповіді на важливі питання, які можуть бути приховані в її несвідомості. Цей підхід дозволяє використовувати власні внутрішні ресурси для досягнення бажаних цілей та визначити, що є справжнім бажанням, а що є впливом зовнішніх факторів [1].

Наступні методи арт-коучингу, розроблені К. П. Гавриловською та Ю. Ю. Дем'янчук, спрямовані на розвиток окремих аспектів життєстійкості, таких як залученість, контроль і прийняття ризику. [2].

Для роботи з компонентом «залученість» варто використовувати техніку «Якби...». Вона дає можливість сформулювати цілі та налаштуватися на їх досягнення.

Техніка «ЯКБИ...»

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

Мета: стимулювання клієнта до досягнення поставленої цілі та підвищення рівня внутрішнього емоційного налаштування на успішну реалізацію.

Інвентар: ручка, олівці або фарби та пензлик, блок-схема.

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Визначте свою ціль.
2. Візьміть за приклад успішну людину, яка вже досягла подібної мети.
3. Намалюйте два дерева: одне представляє вас, а інше – авторитетну особу для вас. Розкажіть про цю картину.
4. Уявіть, що ця авторитетна особа знаходиться на вашому місці та складає стратегію досягнення цілі. Які кроки вона б включила до плану, враховуючи свій життєвий досвід? Запишіть їх.
5. Якщо ця особа могла б дати вам один важливий пораду, яка б вона була?
6. Якщо ви могли б обговорити свій план з цією успішною людиною, яке питання вона могла б вам задати? Як би ви на нього відповіли?
7. Якби ця успішна людина могла додати один "неймовірний" елемент до вашого плану, то що б це було? Запишіть його.
8. Напишіть 2-3 кроки, які ви готові виконати впродовж наступних трьох днів для досягнення вашої мети.
9. Якби ви могли здійснити все задумане, то яку наступну неймовірну ціль ви б собі поставили?

Результат: Техніка дає можливість налаштуватися на успіх, підвищує рівень мотивації досягнення запланованої мети.

Для роботи з компонентом життєстійкості «контроль» рекомендується використовувати техніку «Картезіанського квадрата». Ця техніка сприяє аналізу переваг і можливих втрат при прийнятті оптимального рішення, допомагаючи зменшити вплив неефективних, але звичних стратегій шляхом систематичного підходу до прийняття рішень.

Техніка «Картезіанський квадрат»

(модифікація К. П. Гавриловської, Ю. Ю. Дем'янчук)

Мета: оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення.

Інвентар: ручка, кольорові олівці, метафоричні зображення, блок-схема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте мету або задачу.
2. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти.
3. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4.
4. У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не вирішите цю задачу?»
5. У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
6. У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не вирішите задачу?»
7. У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
8. Оцініть кожен відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту. Проаналізуйте і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити-не зробити», «отримаю-не отримаю».
9. Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори, для цього можете скористатися кольоровими олівцями та метафоричними зображеннями.

Результат. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити-не робити» і свідомо контролювати процес.

Оскільки важливо враховувати внутрішні страхи та бар'єри, які можуть перешкоджати ефективному досягненню цілей, для роботи з компонентом життєстійкості "прийняття ризику" рекомендується техніка "Страх як перешкода". Ця техніка допомагає ідентифікувати та аналізувати внутрішні страхи, що можуть впливати на прийняття ризиків, та розробляти стратегії їх подолання для досягнення поставлених цілей

Техніка «Страх як перешкода»

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

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

Інвентар: метафоричні зображення, олівці або фарби та пензлик, блок схема.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

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

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

Отже, обрані техніки надають можливість систематично та комплексно працювати над основними складовими життестійкості: залученістю, контролем та прийняттям ризику.

Висновки до Розділу 2

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: Копінг-тест Лазаруса, тест життєстійкості С. Мадді, тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).

Результати емпіричного дослідження демонструють, що студентська молодь виявляє різний рівень розвитку компонентів життєстійкості. Зокрема, показник "залученості" перебуває на середньому рівні розвитку і студенти відчують переконаність у тому, що пряма залученість в їхнє оточення може призвести до відкриття цікавих можливостей. Щодо компонента "контроль", також відзначається середній рівень, що свідчить про тенденцію студентів продовжувати боротьбу і шукати шляхи вирішення проблем у стресових ситуаціях. І останній компонент "прийняття ризику", який також знаходиться на середньому рівні розвитку, що дає нам зрозуміти, що такі студенти мають впевненість та оптимізм.

За загальним показником життєстійкості, студенти виявляють середній рівень розвитку загалом, проявляючи задоволення від діяльності та здатність знаходити цікаві аспекти у рутинних завданнях. У порівнянні за різностатевими групами, чоловіки мають нижчий рівень "залученості", але загалом рівень життєстійкості у чоловіків і жінок є подібним і перебуває на середньому рівні.

У контексті самоактуалізації особистості виявлено, що жоден із показників не досягає високого рівня розвитку, що відповідає сучасним умовам студентського життя. Однак середній рівень самоактуалізації вказує на те, що студенти прагнуть до постійного особистісного зростання і розвитку, використовуючи свій потенціал і творчий підхід для досягнення успіху.

На основі підрахунків середніх було виявлено, що студенти частіше використовують копінг-стратегії, такі як "уникнення", "планування вирішення проблем", "позитивна переоцінка" та "самоконтроль", а найрідше використовують "прийняття відповідальності". Порівнюючи статеву різницю, виявлено, що чоловіки частіше застосовують "самоконтроль", тоді як жінки

виявили схильність до "дистанціювання". Вищий рівень життєстійкості пов'язаний зі стратегіями "планування вирішення проблем" та "позитивною переоцінкою", що може сприяти успіху в університетському середовищі, де стрес та виклики навчання є загальними явищами. Студенти з середнім рівнем життєстійкості демонструють гнучкість у виборі копінг-стратегій залежно від ситуації, що свідчить про їхню адаптивність. Однак, студенти з низьким рівнем життєстійкості виявляють схильність до стратегій, таких як "самоконтроль" та "уникнення", що може вказувати на проблеми з емоційним контролем та недостатньою впевненістю в своїх здібностях.

Кореляційний аналіз виявив значимі зв'язки між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями. Зокрема, низький рівень самоконтролю може вказувати на перевтому або стрес, навіть при високому рівні життєстійкості. Крім того, були виявлені прямі зв'язки між життєстійкістю та позитивними аспектами самоактуалізації, орієнтацією в часі та спонтанністю.

На підставі аналізу результатів дослідження життєстійкості сучасної студентської молоді, ми розробили рекомендації, які можуть служити основою для створення моделі психологічної підтримки студентської молоді з метою підвищення загального рівня життєстійкості та її додаткових параметрів в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

З урахуванням поставлених мети та завдань можна сформулювати наступні висновки.

1. У нашому дослідженні ми розглядали життєстійкість як систему переконань особистості щодо себе, світу та взаємодії з ним. Ця система визначає наскільки успішно особистість подолає випробування та переборє власні обмеження. Варто зауважити, що головною функцією життєстійкості є здатність до побудови ефективних соціальних взаємодій та пошуку оптимальних шляхів саморозвитку і самореалізації у складних життєвих ситуаціях.

При аналізі даного феномена важливо діагностувати особливості прояву кожного з трьох компонентів, та загальний рівень життєстійкості. Всі три елементи, мають вирішальне значення для збереження здоров'я, нормалізації рівня активності та продуктивності в стресових ситуаціях. С. Мадді вважає, що життєстійкість розглядається не лише як психологічний феномен, а як важлива внутрішня установка, або ж ресурс, який людина може зрозуміти і змінити для того, щоб зберегти своє психологічне, фізичне, а також соціальне здоров'я.

Також життєстійкість характеризується як ступінь сформованості здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, без шкоди для працездатності. Життєстійкість розглядають через призму таких особистісних характеристик, як цілі, цінності, смисли, самоствалення, автономія та прагнення до самореалізації.

2. Життєстійкість - це не природний таланти, наданий нам від народження її можна розвинути та потренувати. Цілком можливо навчитися допомагати собі та навколишнім у кризових ситуаціях, зосередитися на можливостях, які надають труднощі, і легше долати будь-які складні ситуації. Виділяють компоненти з яких складається життєстійкість, які спільно визначають здатність особистості долати труднощі та зберігати позитивний психологічний стан навіть у негативних ситуаціях – це емоційна стійкість, оптимізм, адаптивність, стресостійкість, цілеспрямованість, та саморегуляція.

С. Мадді виявив, що на формування життєстійкості, позитивно впливають такі фактори: набуття впевненості у собі, відчуття мети в житті, та роль соціального середовища. У дитинстві, негативно на формування життєстійкості впливають такі чинники: стреси в ранньому дитинстві, недостача, або ж взагалі відсутність сприйняття, підтримки та заохочення з боку родини, відсутність відчуття мети в житті, низький рівень взаємодії, та відчуженість від значущих дорослих. Також, дослідник вважає, що для розвитку залученості, важливим є прийняття та підтримка, схвалення з боку батьків, та значущих дорослих і прояви любові, для розвитку контролю, важливо підтримувати незалежність та прояви ініціативи в дитини, а також її прагнення справлятися з дедалі складнішими завданнями, для розвитку прийняття ризику, необхідно багато, різноманітних вражень, мінливість і гетерогенність середовища. Таким чином, життєстійкість є необхідною складовою людського життя, важливою здатністю долати виклики сьогодення, вмінням відновлювати внутрішню рівновагу і гармонію після пережитого стресу без негативних наслідків.

3. Життєстійкість у студентів не є фіксованою особистісною характеристикою, її значення варіюється залежно від типу стресу, його контексту та соціально-психологічних умов життя. З основних аспектів, які вимагаються від студентів у прояві життєстійкості, можна виділити: академічна відповідальність, емоційна стійкість, соціальна адаптивність, творчість та інноваційність, гнучкість у навчанні та кар'єрному розвитку, стійкість до викликів.

4. Результати емпіричного дослідження демонструють, що студентська молодь виявляє різний рівень розвитку компонентів життєстійкості. Зокрема, показник "залученості" перебуває на середньому рівні, і студенти відчують переконаність у тому, що пряма залученість в їхнє оточення може призвести до відкриття цікавих можливостей. Щодо компонента "контроль", також відзначається середній рівень, що свідчить про тенденцію студентів продовжувати боротьбу і шукати шляхи вирішення проблем у стресових ситуаціях. І останній компонент "прийняття ризику", який також знаходиться

на середньому рівні розвитку, що дає нам зрозуміти, що такі студенти мають впевненість та оптимізм. За загальним показником життєстійкості, студенти виявляють середній рівень розвитку загалом, проявляючи задоволення від діяльності та здатність знаходити цікаві аспекти у рутинних завданнях.

У порівнянні за різностатевими групами, чоловіки мають нижчий рівень «залученості», але загалом рівень життєстійкості у чоловіків і жінок є подібним і перебуває на середньому рівні. У контексті самоактуалізації особистості виявлено, що жоден із показників не досягає високого рівня розвитку, що відповідає сучасним умовам студентського життя. Однак середній рівень самоактуалізації вказує на те, що студенти прагнуть до постійного особистісного зростання і розвитку, використовуючи свій потенціал і творчий підхід для досягнення успіху.

Виявлено, що студенти частіше використовують копінг-стратегії, такі як «уникнення», «планування вирішення проблем», «позитивна переоцінка» та «самоконтроль», а найрідше використовують «прийняття відповідальності».

Щодо статевих відмінностей, то чоловіки частіше застосовують «самоконтроль», тоді як жінки виявили схильність до «дистанціювання». Вищий рівень життєстійкості пов'язаний зі стратегіями «планування вирішення проблем» та «позитивною переоцінкою», що може сприяти успіху в університетському середовищі, де стрес та виклики навчання є загальними явищами. Студенти з середнім рівнем життєстійкості демонструють гнучкість у виборі копінг-стратегій залежно від ситуації, що свідчить про їхню адаптивність. Однак студенти з низьким рівнем життєстійкості виявляють схильність до стратегій, таких як «самоконтроль» та «уникнення», що може вказувати на проблеми з емоційним контролем та недостатньою впевненістю в своїх здібностях.

Кореляційний аналіз виявив значимі зв'язки між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями. Зокрема, низький рівень самоконтролю може вказувати на перевтому або стрес, навіть при високому рівні життєстійкості. Крім того, були

виявлені прямі зв'язки між життестійкістю та позитивними аспектами самоактуалізації, орієнтацією в часі та спонтанністю.

5. На основі аналізу результатів дослідження стійкості розроблено рекомендації, які можуть бути основою для створення моделі психологічної підтримки молоді в умовах воєнного часу, спрямованої на підвищення загального рівня життестійкості та її додаткових аспектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни*. Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том І. Варшава - Київ: ПАН- Гнозис, 2017. С. 7-20.
2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід, *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип.16. С. 83-90
3. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Одеса, 2021 С. 58-64.
4. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Харків, 2019 С.87-93.
5. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779
6. Кокурн О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.
7. Кузнєцов М.А., Маннапова К.Р. Життєстійкість підлітків із неповних сімей Харків: ХНПУ, 2016. С.18-25
8. Маннапова К.Р. Особливості життєстійкості студентів. Бахмут, 2019. С. 1-4
9. Молоді та завзяті: як студенти творили українські революції URL: <https://forpost.media/novosti/molodi-ta-zavziati-iak-studenty-tvoryly-ukrainski-revoliutsii.html>

10. Московченко В. В. Складові життєстійкості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 5 квітня 2019 р. С. 145-147
11. Панченко В.О. Феномен життєстійкості в психології. Київ, 2018. С. 179
12. Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2022. С. 57-60
13. Самопочуття українців під час війни. URL: <https://dif.org.ua/article/samopochuttya-ukraintsiv-pid-chas-viyni-emotsii-ochikuvannya-osobistiy-dosvid>
14. Степаненко Л.В., Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. Том 33 (72) № 1. 2022. С. 24-30
15. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. С. 30/
16. Туркова Д.М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого 2018 року. Суми, 2018. С. 240 – 242
17. Чиханцова О.А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018 С. 267-273
18. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я С. 4
19. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Київ, 2021. С .49-55
20. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. С. 8-10
21. Bartone P. A. (1995). Short hardiness scale. American Psychological Society Annual Convention, New York.

22. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. *Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 23, No. 3. Pp. 285–286.
23. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping .*Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. №4. P. 687-695.
24. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, No. 2. Pp. 106–117
25. Kobasa S. Stressful life events, personality and health .*Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11.
26. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*.1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
27. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn. 2005
28. Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Pacific Grove, CA: Brooks cole.
29. Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change . *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Feb 46(1). P. 17-39.