

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого рівня ДФН
спеціальності 053 Психологія
Софії ЛЕВИЦЬКОЇ

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент
Старший викладач кафедри
загальної та практичної психології та
педагогіки, кандидат психологічних
наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«06» грудня 2024 р., протокол № 1
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2024

Анотація

Левицька С. Формування життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. У роботі уточнено сутність поняття життєстійкості як інтегративної психологічної якості особистості, що забезпечує здатність до адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій. Систематизовано наукові підходи до розуміння життєстійкості, виділено її основні компоненти емпірично встановлено найбільш характерні особливості досліджуваних на визначено низку кореляційних зав'язків. Розроблено тренінгову програму розвитку життєстійкості, яка включає низку практичних завдань для формування ключових компонентів життєстійкості, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Надано рекомендації щодо проведення тренінгів з розвитку життєстійкості, які можуть бути використані психологами, педагогами та тренерами у роботі з різними групами населення.

Abstract

Levytska S. Formation of resilience of the individual under martial law. The paper clarifies the essence of the concept of resilience as an integrative psychological quality of the individual, which provides the ability to adapt and effectively overcome stressful situations. Scientific approaches to understanding resilience are systematized, its main components are highlighted, the most characteristic features of the subjects are empirically established, a number of correlations are identified. A training program for the development of resilience is developed, which includes a number of practical tasks for the formation of key components of resilience, self-regulation skills and constructive coping strategies. Recommendations are provided for conducting trainings on the development of resilience, which can be used by psychologists, teachers and trainers in working with different groups of the population.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття життєстійкості у сучасній психологічній науці, фактори та чинники її розвитку.....	7
1.2. Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану.....	25
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	30
2.1 Опис методів дослідження та характеристика вибірки дослідження.	30
2.2. Результати дослідження життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.....	34
2.3. Обґрунтування тренінгової програми підвищення рівня життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.....	46
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії воєнного конфлікту в Україні створюють серйозні виклики та загрози для всіх верств населення. Збройна агресія Росії призвела до масштабної гуманітарної кризи, масового переміщення населення, економічної нестабільності та соціально-психологічної напруженості. Громадяни нашої держави опинилися під значним тиском через загрозу власному життю та життю близьких, вимушену зміну місця проживання, нестабільність освітнього процесу та фінансові труднощі. У цьому віці, коли формується життєстійкість особистості, ці виклики набувають особливої гостроти.

Життєстійкість визначає здатність особистості ефективно долати критичні ситуації та адаптуватися до складних умов, зберігаючи психічне здоров'я і продуктивність. Від рівня життєстійкості особистості залежить не лише їхня особистісний розвиток, а й психологічне благополуччя у майбутньому.

Феномен життєстійкості був уперше розроблений С. Мадді, а його дослідження знайшло подальший розвиток у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед них можна виділити Е. Зеєра, Л. Александрову, О.Басенка, С. Богомаза, С. Водяху, С. Кравчука та Т. Наливайко.

Формування життєстійкості особистості в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною темою, зумовленою складними соціально-економічними, психологічними та політичними обставинами, що впливають на життя людей. Воєнні дії порушують звичний спосіб життя, спричиняють стрес, тривогу, втрату соціальних зв'язків та невизначеність щодо майбутнього. У таких умовах життєстійкість виступає критичним фактором, що дозволяє людині адаптуватися до складних ситуацій, зберігати психологічну рівновагу, приймати ефективні рішення та підтримувати соціальну активність.

Актуальність дослідження також визначається необхідністю підтримки психічного здоров'я населення, особливо вразливих категорій, таких як військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, діти та підлітки. Вивчення життєстійкості дозволяє розробити програми психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення адаптивних ресурсів особистості в умовах постійного стресу. У нинішніх умовах, постійної невизначеності через активні бойові дії та стрес від змін у звичному життєвому ритмі, життєстійкість особистості є особливо вразливою. Додатковий стрес спричиняється вимушеним переїздом, відсутністю живого спілкування, а також нестабільністю перспектив працевлаштування через економічну кризу, викликану війною. Ці фактори можуть посилювати емоційне напруження, знижувати мотивацію та погіршувати загальний стан особистості. Таким чином, особливо актуальним є комплексне дослідження життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості.

Предметом є формування життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Мета: здійснити теоретико-експериментальне дослідження формування життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. проаналізувати наукову літературу з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників та встановити ступінь розробленості проблеми.
2. емпірично дослідити особливості життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.
3. надати рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Експериментальна база дослідження: Вибірка дослідження налічує 92 студента, які навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ та Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності,

спеціальностей 053 Психологія та 073 Менеджмент. З них 55 дівчат та 37 хлопців, віком 19-22.

Методи дослідження:

Теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

Практичні: психодіагностичні – «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»; шкала тривоги за Спілбергером-Ханіним; опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С.Хобфолла; особистісний опитувальник «FPI (Freiburg Personality Inventory)»;

Математичні – описова статистика (відсотковий аналіз), кореляційний аналіз.

Теоретичне значення. Уточнено сутність поняття життєстійкості як інтегративної психологічної якості особистості, що забезпечує здатність до адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій. Систематизовано наукові підходи до розуміння життєстійкості, виділено її основні компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику) та фактори, що впливають на її формування. Узагальнено методи та засоби розвитку життєстійкості, включаючи тренінгові заняття, когнітивно-поведінкові техніки, методи саморегуляції та групової підтримки. Виявлено взаємозв'язок життєстійкості з іншими психологічними характеристиками, такими як емоційна стабільність, тривожність, депресивність та копінг-стратегії. Це дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми, що забезпечують стійкість особистості до стресових умов.

Практичне значення. Розроблено тренінгову програму розвитку життєстійкості, яка включає низку практичних завдань для формування ключових компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Надано рекомендації щодо проведення тренінгів з розвитку життєстійкості, які

можуть бути використані психологами, педагогами та тренерами у роботі з різними групами населення. Зроблено акцент на необхідності врахування індивідуальних особливостей під час роботи з життєстійкістю, що підвищує ефективність психологічних втручань. Результати кореляційного аналізу можуть бути використані для діагностики та прогнозування рівня життєстійкості, а також для розробки персоналізованих програм психологічної підтримки. Розроблені матеріали можуть бути інтегровані у програми професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців у галузі психології, педагогіки та соціальної роботи.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 60 найменувань, 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки, основний текст викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття життєстійкості у сучасній психологічній науці

Термін *hardiness* увійшов у науковий обіг завдяки американським психологам С. Кобейсі та С. Мадді [51]. У 1975 році вони вивчали вплив стресу на менеджерів телефонної компанії під час змін у роботі. Дослідження показало, що близько 60% співробітників відчували погіршення здоров'я та психічного стану, деякі навіть доходили до спроб самогубства. У цих працівників також спостерігалось погіршення стосунків із близькими та зниження ефективності професійної діяльності.

Водночас понад 30% менеджерів демонстрували протилежну реакцію — їхня ефективність зростала, а енергія та мотивація посилювалися в умовах стресу. Це викликало зацікавлення дослідників, які прагнули зрозуміти, чому деякі люди більш стресостійкі, ніж інші. Згодом вони сформулювали поняття «життєстійкості», яке включає три ключові установки: щодо стресових ситуацій, взаємодії з оточуючими людьми та використання трансформаційного чи регресійного копінгю. Ці три установки визначають рівень життєстійкості людини.

С. Мадді описує життєстійкість як інтегральну рису особистості, яка визначає здатність успішно долати життєві труднощі. Вона складається з трьох основних компонентів: залученості у процес життя, контролю (усвідомлення можливості впливати на події власного життя та готовності їх контролювати) і прийняття ризику чи викликів. Ці складові є відносно незалежними, і рівень їхньої вираженості сприяє зниженню напруженості під час стресових ситуацій [51].

Протягом тривалого часу багато уваги приділялося вивченню природи стійкості та шляхів її досягнення. Наукові праці досліджують історичну та культурну трансформацію цього поняття, яке з роками набувало

різноманітних відтінків та інтерпретацій. Початкові дослідження зосередилися на тому, чому лише окремі люди здатні позитивно реагувати на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання та адаптації.

Після Другої світової війни науковці почали глибше вивчати механізми подолання травматичних подій, які викликають психологічний стрес. Основними темами дослідження стали питання трансформації дестабілізуючих подій, здатності до інтеграції пережитого, ресурсів та вразливості, а також взаємозв'язок між розширенням і мужністю [4].

Особливу увагу приділяли тематичним дослідженням солдатів із посттравматичним стресовим розладом та іншими формами патологій, спричинених війною. Водночас кількість людей, які ефективно подолати наслідки травматичних подій, глибоке захоплення.

Подальші дослідження зосередилися на вивчених факторів ризику та захисту психічного здоров'я в контексті психологічного розвитку дослідження, здійснюючи різні життєві траєкторії людей, які пережили травматичні події. Це привело до розуміння, що стійкість — це не просто здатність продовжувати вдосконалювати свої навички або протистояти впливу негативу.

Стійкість виявляється у здатності позитивно реагувати на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання та розвитку. Вона є динамічним процесом, який формується через зміни, допомагаючи людям знайти нову рівновагу та розвиватися. У ході цього процесу людина освоює нові навички та формує оновлене уявлення про власну особистість [17].

У свої запропонованій моделі стійкості Річардсон об'єднав два підходи, розглядаючи стійкість і як генетично обумовлену рису, і як процес. Автор стверджує, що всі ми маємо вроджену міцність до стійкості, яка дозволяє нам долати труднощі та руйнування. Модель дестабілізації індивіда відкриває можливості для глибокої саморефлексії та переосмислення власного «я».

Парадигма дестабілізації індивіда передбачає можливість для глибокої саморефлексії над собою та для перевизначення себе. Від досвіду інсайту та

пошук власних внутрішніх ресурсів приходить ідентифікація та посилення характеристик стійкості. Це дає можливість розробити стратегії, спрямовані на протидію несприятливим умовам і відновлення рівноваги. Модель Річардсона підкреслює циклічну взаємодію між особистістю та середовищем, де стійкість виступає одночасно складовою процесом [24].

Д. Руттер, досліджуючи дітей, народжених від матерів із шизофренією, виявив, що у багатьох із них не спостерігалось аномальної поведінки в дорослому віці. На основі цього він запропонував раннє визначення стійкості як позитивної реакції на стрес і несприятливі обставини. У цьому контексті "позитивна" реакція означає відсутність психопатологічних наслідків, таких як розлади поведінки чи низька ефективність.

Ці висновки доповнили результати тривалого дослідження Вернера і Сміта, яке охопило 30 років і базувалося на вибірці з 698 дітей, народжених на Гавайських островах. Учасники дослідження виявляли вплив численних факторів ризику, включаючи важкі пологи, бідність, сімейні проблеми, пов'язані з алкоголем, психічними захворюваннями та агресією.

Дослідження дозволило авторам простежити, як із часом розвивалися емоційна та соціальна адаптивність цих дітей. схильний до серйозних ризиків та розвитку симптомів психопатології у багатьох, 28% учасників досягають високого рівня адаптації. Вони стали компетентними й упевненими у собі дорослими, з високим рівнем соціальної та професійної функціональності.

На цій основі даних Вернер визначив стійкість як здатність людини формувати й зміцнювати навички у складних і несприятливих умовах [6].

Останнім часом, хто розглядає стійкість як ті рису, зокрема через призму стійкості його, стверджують, що особливості особистості є основними факторами захисту від стресу, вважаючи їх ресурсом, що досягає успіху індивіда в його контексті. Відповідно до цього підходу, захисні та ризикові фактори взаємодіють одночасно та динамічно, і результат залежить від їх

Отже, бути стійким означає будувати та реконструювати життєвий шлях через відновлення рівноваги та внутрішні зміни.

Протягом багатьох років було різне визначення терміну «стійкість». спостерігається на різноманітність теоретичних підходів та факторів, що розглядаються, загальним є сприйняття стійкості як складного явища, що включає численні взаємодіючі елементи. Сьогодні введені погоджуються, що для визначення динаміки стійкості задовольнили дві умови: значний ризик і позитивну еволюцію в контексті психосоціального благополуччя.

Під «значним ризиком» мається на увазі будь-яка ситуація, яка сприймається як така, що не має очевидного рішення і може призвести до дисфункціональної адаптації та психологічного стресу. Враховуючи це, стійкі люди здатні переробити своє життя через «позитивну еволюцію» свого життєвого проекту, за зовнішніми умовами. Вони розвивають розумову інтегрованість та психічну вразливість у свої особисті, сімейні та екзистенційні ресурси, які можна адаптувати відповідно до власних потреб [11].

У дослідженнях, що фокусуються на процесі психологічної стійкості, цей термін використовується в різних контекстах, залежно від сфери дослідження, що закінчилося до кількох теоретичних і практичних наслідків. Через ці варіації виникають труднощі у створенні єдиного визначення концепції та межі для порівняння результатів, що ускладнює об'єктивне вимірювання. Тому є рух до концептуально

Життестійкість описується в літературі як конкретна реакція особистості, яка проявляється через використання індивідуальних характеристик для подолання складних ситуацій. Як відомо, що серйозні труднощі можуть дестабілізувати багатьох людей, стійкість у такому

Вона виявляється в адаптивних установках та поведінці, які забезпечують захист психологічного здоров'я або навіть сприяють особистісному розвитку після стресових подій. Позитивна адаптація забезпечується за допомогою певних особистісних установок та якостей, що сприяють відновленню рівня.

Багато авторів окреслюють психологічну стійкість як здатність відновлюватися та одночасно розвивати свої ресурси й потенціал у відповідь на трудову діяльність [31].

Огляд літератури свідчить, що психологічна стійкість трактується по-різному, що створює розбіжності в термінології. Це ускладнює узгодження спільного визначення конструкції, перешкоджає порівнянню результатів досліджень і обмежує об'єктивність її вимірювання. В результаті аналізу літератури ми виділили п'ять макрокатегорій, які узагальнюють повторювані елементи у визначеннях стійкості та одночасно підкреслюють її багатовимірний характер [13].

Протягом років різні автори описували стійкість переважно як "здатність до відновлення". Наприклад, одні розглядають її як здатність до реабілітації після травми чи стресу, інші – як можливість залишатися стабільним, незважаючи на труднощі, або швидко повертатися до нормального стану. Відновлення також може трактуватися як повернення до рівноваги, здатність до посттравматичного зростання чи навчання навичкам подолання майбутніх ризиків. Деякі дослідники пояснюють стійкість через механізм захисних бар'єрів, які допомагають протистояти стресу.

Таким чином, здатність до відновлення можна розглядати як прагнення людини зберігати внутрішню рівновагу, попри пережиті травматичні події або стресові ситуації. Стійкість проявляється у підтримці належного рівня психологічного та фізичного здоров'я, а також у здатності повертатися до рівноважного стану в умовах труднощів. У цьому контексті стійкість часто пов'язують із певними індивідуальними особливостями чи рисами особистості, такими як витривалість і винахідливість. Деякі автори навіть вважають ці риси вродженими [9].

Функціональна адаптація до несприятливих умов може як сприяти, так і заважати взаємодії між внутрішніми захисними факторами. У цьому контексті концепція стійкості набуває значення як складне багатфакторне явище, яке охоплює вроджені риси особистості, індивідуальні цілі, а також вплив

зовнішнього середовища і психосоціального контексту. Досліджуючи захисні фактори, що сприяють формуванню стійкої поведінки, можна виділити такі категорії: гнучкість, позитивне мислення й оптимізм, гумор, прийняття, активне подолання труднощів, релігійність або духовність, альтруїзм, соціальна підтримка, приклади для наслідування, фізична активність, а також здатність до відновлення після негативного досвіду.

Таким чином, життестійкість визначається як сукупність особистісних якостей, які виконують роль захисних факторів у стресових або травматичних обставинах. Окремі підходи розглядають стійкість як "здатність до відновлення". У цьому значенні вона трактується як досягнення позитивних результатів, незважаючи на труднощі й ризики, а також як збереження стабільного рівня функціонування або повернення до нього після початкових невдач. Зокрема, стійкість як "відновлення" може включати як подолання наслідків труднощів, так і ефективну адаптацію до нових викликів [14].

Деякі дослідники визначають стійкість як життєву мотиваційну силу особистості, яка виражається у прагненні до постійної боротьби з труднощами і схильності відмовлятися від капітуляції перед ними. Інші трактують її як динамічну силу, яка може змінюватися з часом і стимулює особистісне зростання через подолання негараздів чи життєвих викликів.

Окремі автори акцентують увагу на здатності стійкості підтримувати процеси розвитку, визначаючи її як адаптивний психічний стан, що змінюється залежно від обставин. Також стійкість розглядається як процес, який допомагає людям не лише виживати, а й розвиватися в умовах труднощів. У цей процес включено як внутрішні риси, наприклад, високу самооцінку, так і зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, які сприяють формуванню ефективних стратегій подолання.

Зважаючи на значний акцент літератури на здатності до адаптації, стійкість можна виділити як окрему категорію — «позитивна адаптація». У цьому контексті стійкість описується як здатність мобілізувати емоційні ресурси для пристосування до викликів. Залежно від підходу, стійкість може

розглядатися як тимчасове явище, що змінюється відповідно до життєвих обставин, або як стабільна траєкторія функціонування, що проявляється з часом.

Аналіз літератури демонструє відсутність єдиного підходу до визначення стійкості. Її трактування змінюється залежно від перспективи аналізу. У дослідженнях триває дискусія між тими, хто розглядає стійкість як сталу особистісну рису, що визначає характер функціонування людини і піддається вимірюванню, та тими, хто вважає її динамічним процесом, що розвивається з часом і залежить від взаємодії захисних механізмів [32].

«Динамічний процес» розглядається як взаємодія комплексу змінних, які допомагають знизити вплив ризикових умов і ефективно справлятися з несприятливими обставинами. У категорії «відновлення» це можна трактувати як поступове повернення до початкового стану, що включає підтримку здоров'я та ефективного функціонування, незважаючи на дестабілізацію, викликану значною несприятливою подією. У той же час, концепція «здатності до відновлення» акцентує увагу на можливості особистісного зростання попри труднощі, зміни чи травматичні події, а не лише на поверненні до попереднього стану [36].

Щодо категорії «позитивного пристосування», визначення в літературі наголошують на здатності позитивно адаптуватися до життєвих умов, відновлювати новий баланс і використовувати труднощі як можливості для особистісного розвитку. Такий підхід до розуміння стійкості підкреслює її як інструмент для побудови життєвого шляху, який базується на позитивному реагуванні на виклики [18].

Аналіз визначень стійкості дозволив нам запропонувати більш комплексне тлумачення цього поняття, яке враховує його багатогранність. На основі отриманих результатів стійкість можна розглядати як «компетентність», притаманну кожній людині чи організації, яка дозволяє не лише протистояти несприятливим подіям, а й активно реагувати на них, досягаючи або відновлюючи стан рівноваги.

Крім того, як динамічний процес, стійкість сприяє безперервному зростанню як особистості, так і середовища. Глибше розуміння конструкції стійкості відкриває можливість розробки освітніх програм, які зосереджуються на розвитку ключових людських якостей, що сприяють формуванню ставлення відкритості до змін і адаптації до нових викликів [40].

Стійкість — це здатність зберігати орієнтацію на екзистенціальні цілі, незважаючи на пережиті труднощі та стресові події. Вона включає наполегливість у подоланні перешкод і відкритість до змін. Це поняття можна розглядати як здатність справлятися з викликами в різних сферах життя, зберігаючи усвідомлення себе, внутрішню гармонію та баланс, що сприяє активації особистісного зростання [21]. Така наполегливість дозволяє людині мобілізувати свої внутрішні ресурси для відновлення після несприятливих умов. Через акти стійкості, спрямовані на досягнення часткових цілей, індивід поступово зміцнює свою орієнтацію на власні цінності та цілі.

Для цього потрібні специфічні навички та індивідуальні особливості, що забезпечують орієнтацію на екзистенціальні цілі. Це може стати корисною відправною точкою для подальших досліджень, які спрямовані на вивчення ресурсів стійкості та розробку ефективних стратегій навчання для їх підтримки [35].

Початково, як зазначає Н. Гармезі, а також інші провідні дослідники, такі як Е. Джеймс і Е. Вернер, дітей, які стикалися з серйозними труднощами, але демонстрували нормальне або навіть надзвичайно успішне функціонування, визначали як "невразливих". Згодом Н. Гармезі, М. Раттер та інші провели поздовжні дослідження високого ризику, які засвідчили, що термін "стійкість" найточніше описує феномен збереження нормального функціонування в умовах значних труднощів [22].

На основі результатів довготривалого дослідження, яке вивчало взаємодію між батьками та дітьми в Міннесоті, Б. Егеланд і А. Сроуф зробили висновок, що стійкість є динамічним процесом розвитку. Вона має багатовимірний характер і не є статичною рисою особистості. Хоча шляхи до

досягнення стійких результатів часто є складними, А. Мастен описала цей феномен як прояв "звичайної магії" [41].

Дослідження стійкості базуються на принципах психопатології розвитку. Прихильники цього підходу підкреслюють важливість багаторівневого аналізу у своїх дослідженнях. Вони вважають, що різні системи відіграють ключову роль у розвитку і взаємодіють між собою в двонаправленому режимі, сприяючи формуванню кінцевих результатів [43].

Роль біологічних чинників у формуванні стійкості підтверджується даними, які стосуються нейробіологічних і нейроендокринних механізмів регуляції стресу та реактивності. Це також підтримується генетичними дослідженнями, що стосуються унікальних впливів середовища, та епігенетичними молекулярними дослідженнями. Один із механізмів, який сприяє формуванню стійкості, відбувається на нейробіологічному рівні через процес нейронної пластичності.

Нейронну пластичність можна описати як процес, у якому досвід призводить до реорганізації нейронних шляхів упродовж розвитку. Таким чином, пережитий досвід може викликати фізіологічні та структурні зміни в мозку. Взаємозв'язок між мозком і досвідом є двонаправленим: досвід впливає на формування нейронних шляхів, а зміни в мозку стимулюють пошук нових вражень, що далі модифікують ці шляхи. Тому нейронну пластичність слід розглядати як динамічний і постійний процес взаємодії між мозком і середовищем, який змінюється з часом [44].

Стійке функціонування є результатом не лише роботи біологічних систем, але й впливу психосоціальних факторів, які є не менш важливими. Взаємодія біологічних і психологічних систем настільки тісна, що часто важко виокремити унікальний внесок кожної з них у формування стійких результатів. Серед психосоціальних чинників, що асоціюються зі стійкістю, виділяють надійні прихильності у стосунках, самостійність, близьку дружбу, підтримуюче батьківство, характеристики сусідства та індивідуальні особливості особистості [24].

Деякі науковці ставлять під сумнів необхідність терміна "стійкість", зважаючи на наявність терміна "позитивна адаптація". Однак ми стверджуємо, що поняття стійкості має унікальну цінність, оскільки воно стосується людей, які демонструють успішне функціонування попри значні труднощі. Стійкість концептуалізується як здатність протистояти або відновлюватися після серйозних порушень, які загрожують адаптивній функції, життєздатності чи розвитку. Її формування є результатом складної взаємодії багатьох систем на різних рівнях [46].

В одному з наймасштабніших дослідженні впливу травматичних подій, які визначаються як загроза смерті, серйозні травми або сексуальне насильство, показало, що понад 70% людей у світі стикалися щонайменше з однією такою подією у своєму житті. Майже третина учасників повідомили про досвід чотирьох або більше травматичних подій. Такий високий рівень впливу стає ще більш значущим, якщо враховувати інші несприятливі фактори, зокрема хронічне жорстоке поводження у дитинстві, економічні кризи та кліматичні зміни [54].

Нейротоксичний вплив травматичного досвіду є значним і може проявлятися у вигляді порушень нейрокогнітивних функцій, розвитку психопатології (зокрема посттравматичного стресового розладу та депресії), а також несприятливих фізичних ефектів, які діють на молекулярному та системному рівнях [47].

Зважаючи на високу ймовірність впливу травматичних подій та їх токсичні наслідки для здоров'я і благополуччя, дослідження механізмів, які можуть пом'якшити ці наслідки, стає важливим напрямом науки. Це дослідження є основою для розробки втручань, профілактичних програм і стратегій у сфері громадського здоров'я. У цьому контексті вивчення психологічної стійкості набуло особливого значення. Спостереження, що не всі люди, які пережили травматичні події, стикаються з негативними наслідками, свідчить про наявність процесів, здатних послабити чи нейтралізувати несприятливі ефекти травми.

Захоплююча здатність людей протистояти негативним наслідкам або демонструвати стійкість після серйозних випробувань стала центральною темою багатьох досліджень. Зростання інтересу до цього феномену підтверджується даними пошукової системи PubMed: між 2008 і 2018 роками кількість досліджень із використанням ключового слова "стійкість" зросла вчетверо, тоді як дослідження, присвячені "травмі та стресу", збільшилися лише в 1,7 раза за той самий період [28].

Це зростання досліджень свідчить про зміну фокусу науки: від вивчення захворювань до досліджень, орієнтованих на здоров'я. Нові відкриття у сфері стійкості до стресу мають потенціал для створення інноваційних терапевтичних і профілактичних підходів [5].

У цьому дослідженні стійкість і резилієнтність особистості розглядаються як тотожні поняття на основі низки обґрунтувань [30]. Життєстійкість і резилієнтність — це поняття, які характеризують здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і долати вплив негативних чинників. Обидва терміни акцентують увагу на реакції людини на життєві виклики та труднощі.

Ці поняття відображають позитивні риси особистості, зокрема самодисципліну, внутрішню мотивацію, здатність до саморегуляції та розвитку. Це свідчить про те, що життєстійкість і резилієнтність включають властивості, які сприяють позитивному розвитку людини навіть в умовах стресу чи складних обставин.

У психологічних і наукових дослідженнях життєстійкість і резилієнтність часто розглядаються як взаємозамінні поняття, які використовуються для опису однакових якостей особистості. Їх схожість і спільна мета спрямовані на вивчення особистісних реакцій на труднощі та адаптації до них [34]. Ця взаємозамінність підкреслює їхню єдність у дослідженнях здатності людини зберігати позитивний розвиток навіть за складних життєвих умов.

Аналіз наукових підходів до визначення резилієнтності вказує на кілька ключових моментів [7]. Наразі немає узгодженого визначення цього поняття, що створює різноманітність підходів до його вивчення та ускладнює порівняння результатів досліджень. Проте більшість дослідників сходяться на тому, що резилієнтність є багатовимірним феноменом з біо-психо-соціальною основою, який формується як результат тривалих процесів розвитку.

Резилієнтність характеризується здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов. Її рівень залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як емоційний інтелект, позитивні стосунки з іншими, самооцінка та індивідуальні особливості. Вона може розглядатися як статична характеристика особистості або як динамічний процес.

Крім того, резилієнтність відіграє ключову роль у посттравматичному зростанні, допомагаючи особистості не лише адаптуватися до труднощів, але й використовувати їх для особистісного розвитку [56].

Таким чином, незважаючи на різні підходи до визначення поняття життєстійкості, дослідники одностайно підкреслюють її позитивну цінність і ключову роль у подоланні стресу та забезпеченні ефективної діяльності в екстремальних умовах.

1.2. Психологічні особливості формування чинників життєстійкості особистості

У низці зарубіжних та вітчизняних досліджень показано, що життєстійкість є залежною змінною і залежить від багатьох чинників. Згідно з концепцією життєстійкості, запропонованою С. Мадді, її формування відбувається через п'ять ключових механізмів: зміну суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційних змін, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та впровадження практик здорового способу життя [51].

Е. Ф. Зеєр визначив такі детермінанти життєстійкості:

Індивідуальні, фізіологічні, соматичні та психічні характеристики: здоров'я, стать, вік, фізичність, спадковість.

Психофізіологічні та нейродинамічні особливості: сила збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.

Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстраверсія чи інтроверсія, а також вольові характеристики, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і самостійність.

Життєвий досвід, який може мати як позитивний, так і негативний характер.

Соціально-психологічна спрямованість: смисложиттєві орієнтації, готовність до подолання труднощів і невдач, орієнтація на здоровий спосіб життя та прогнозування позитивного майбутнього [15].

Дослідження С. А. Водяхи виявили, що життестійкість пов'язана з такими творчими характеристиками особистості, як креативність і гнучкість мислення. Також було встановлено значущі кореляції життестійкості із соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям [6].

Є. В. Лапкіна вивчала зв'язок між копінг-стратегіями та життестійкістю [27]. У своїй роботі вона відзначила, що люди з високим рівнем життестійкості переважно обирають копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, і демонструють віру в себе, оптимізм, а також здатність до трансформації. Такі особистості можуть пристосовуватися до життєвих обставин і змінюватися під впливом нового досвіду.

Л. Н. Молчанова та А. І. Редькін досліджували індивідуально-особистісні детермінанти життестійкості у фахівців служби цивільного захисту [42]. Виявлено, що зі збільшенням стажу роботи у пожежників спостерігається зниження рівня життестійкості та її складових. Дослідження також показало, що рятувальники з високим рівнем агресивності, тривожності та інтроверсії демонструють нижчий рівень життестійкості.

У командирів рятувальних підрозділів важливою детермінантою життестійкості виявилася цінність «безпеки», яка акцентує увагу на

взаємодопомозі, захисті добробуту інших і турботі про безпеку підлеглих. Автори дійшли висновку, що принципи індивідуальної та колективної безпеки, а також взаємодопомога, сприяють підвищенню життєстійкості рятувальників.

Водночас переконання, пов'язані з гедонізмом (задоволення життям), знижують готовність до ризику, а надмірна амбітність негативно впливає на рівень контролю та самостійності у прийнятті рішень у професійній діяльності [15, с. 178].

Результати низки досліджень підтверджують тісний зв'язок між життєстійкістю та осмисленістю життя. Зокрема, у студентів із високим рівнем життєстійкості виявлено високі показники орієнтації на життєві цілі, задоволення процесом життя, здатність ефективно управляти своїм життям і задоволення від самореалізації [2]. Автор доходить висновку, що розвиток смислових орієнтирів і локусу контролю є ключовими чинниками формування життєстійких переконань.

Також встановлено значущі відмінності у показниках самоактуалізації серед осіб із різним рівнем життєстійкості. Студенти з високою життєстійкістю здебільшого покладаються на власні ресурси та підтримку «зсередини», керуючись власними цілями, переконаннями та принципами. Вони демонструють компетентність у часі, вміючи пов'язувати свої життєві цілі з теперішньою діяльністю, ґрунтуючись на минулому досвіді.

Натомість студенти з низьким рівнем життєстійкості схильні шукати підтримку зовні, а їхнє теперішнє життя часто не має зв'язку з минулим досвідом або майбутніми цілями. Особи з високою життєстійкістю також відрізняються більшою спонтанністю, вищою самоповагою та здатністю до синергії — цілісного сприйняття світу [23].

Єдиного підходу до визначення та формування життєстійкості наразі не існує. У науковій спільноті пропонуються різні стратегії та моделі.

Модель резильєнтності Дж. Кларка і Дж. Ніколсона включає п'ять ключових компонентів:

Оптимізм, що сприяє позитивному сприйняттю світу, вірі у власні сили та здатності долати труднощі, що веде до особистого щастя та здоров'я. Згідно з теорією "навченого оптимізму", важливо змінювати ставлення до проблем через усвідомлення наслідків своїх переконань.

Орієнтація на рішення, яка передбачає здатність передбачати труднощі, контролювати ситуацію та знаходити ефективні виходи, переосмислюючи проблеми й рухаючись до результату.

Індивідуальна відповідальність, що створює відчуття контролю та сприяє подоланню труднощів, завдяки внутрішньому локусу контролю, коли людина відчуває, що керує власним життям.

Управління стресом, яке полягає у здатності розуміти джерела стресу, прогнозувати його вплив і долати наслідки.

Гнучкість і відкритість, що дають змогу адаптуватися до невизначених обставин, змінювати свої дії, вчитися на помилках і демонструвати співчуття.

Модель С. Шталя передбачає сім компонентів:

- Оптимізм як позитивне ставлення до майбутнього.
- Прийняття неминучих подій.
- Орієнтація на розв'язання проблем.
- Відмова від ролі жертви.
- Відповідальність за власне життя.
- Планування досяжних цілей.
- Налагодження стосунків.

Е. Морель виділяє схожі складові, серед яких:

- Оптимізм,
- Уникнення стресогенних ситуацій,
- Пошук рішень,
- Відповідальність за власні дії,
- Планування майбутнього,
- Підтримка стосунків,

- Прийняття ситуації та фокусування на пошуку виходу.

III. Хешмат наголошує, що життєстійкі люди:

- Визначають значущі життєві цілі,
- Ставлять під сумнів стереотипи,
- Мислять гнучко,
- Розвиваються через труднощі,
- Діють сміливо,
- Контролюють емоції,
- Демонструють сильну волю,
- Шукають соціальної підтримки.

А. Мاستен підкреслює багаторівневий підхід до аналізу життєстійкості, зосереджуючись на позитивній адаптації на різних рівнях — від клітинного до нейронного, які впливають на цей процес.

Згідно з дослідженнями А. Мастен, інтактні нейрокогнітивні функції, близькі міжособистісні стосунки, якісне навчання та соціальне середовище, в якому перебуває особистість, є ключовими факторами для розвитку життєстійкості. Крім того, можливість досягнення успіху та формування здорових переконань, заснованих на позитивному досвіді, також суттєво впливають на цей процес.

Основна ідея А. Мастен полягає в тому, що адаптація є вирішальним фактором для виживання і досягнення успіху. Негативний досвід може виступати як фактор ризику, тоді як фактори життєстійкості включають унікальні таланти або ресурси особистості.

На когнітивний розвиток дітей і їхню здатність адаптуватися до труднощів значно впливають навички, які вони розвивають, та якість догляду у сім'ї. Діти, які мають можливість розвивати ці навички навіть у складних обставинах, виростають компетентними дорослими, що демонструють високу самооцінку, позитивні риси характеру, кращу соціальну адаптацію та здатність розуміти інших.

Дослідження також показують, що особистісна компетентність, як важлива складова адаптаційних систем, може бути розвинена або вдосконалена. Окрім цього, прив'язаність, яка формується на ранніх етапах дитинства, може бути зміцнена через спеціально організовані психотехнічні втручання.

Наведемо порівняння адаптивних факторів особистості та їх зв'язок за А.Мастен в Таблиця 1.2.

Таблиця №1.2.

Перелік резильєнтних факторів за А.Мастен

Резильєнтні фактори особистості	Адаптивні системи особистості
Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання	Прив'язаність; сім'я
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; соціальна мережа
Наявність близьких друзів і романтичних партнерів	Прив'язаність; родинні та партнерські системи
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Навчальна та мисленева системи ЦНС
Самоконтроль, регулювання емоцій, планування	Системи саморегуляції ЦНС
Мотивація до успіху	Мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород (та позитивного підкріплення)
Особистісна ефективність	Мотивація компетентності
Віра, надія, сенс життя	Духовні і культурні вірування
Ефективне навчання	Освітні системи
Ефективність у стосунках із сусідами, колегами	Громади

Дослідження показують, що компетентні особистості зазвичай мають більше зовнішніх ресурсів і соціального капіталу, які забезпечують підтримку як у сімейному колі, так і за його межами. Такі люди поділяють із життєстійкими особистостями схожі адаптивні переваги та риси характеру [51].

Різні моделі життєстійкості підкреслюють різні аспекти цього явища, допомагаючи краще зрозуміти, як люди адаптуються до стресових ситуацій, справляються з ними і розвиваються після подолання труднощів [52].

Особистісні чинники, такі як оптимізм, самосвідомість і саморегуляція, відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості [54]. Оптимізм, зокрема, вважається одним із головних чинників, що впливає на рівень стійкості. Здатність знаходити позитивні сторони в ситуаціях і вірити в можливість успіху є важливими для розвитку стійкості [37].

Самосвідомість сприяє кращому розумінню власних потреб, цінностей і реакцій на стрес. Усвідомлення себе дозволяє визначити, які аспекти потребують розвитку для підвищення життєстійкості.

Самоефективність, або віра у власні здібності, також є важливим фактором, що допомагає людині впоратися з труднощами, підтримуючи її у складних ситуаціях.

Саморегуляція, яка включає здатність контролювати емоції та стресові реакції, є ще одним важливим компонентом життєстійкості. Вона охоплює емоційний контроль, розуміння власних почуттів і конструктивне управління ними.

Ці аспекти підкреслюють, що розвиток життєстійкості можливий за допомогою практики і зусиль. Важливо враховувати, що життєстійкості — це навичка, яку можна розвивати.

Серед ключових факторів, що сприяють формуванню резилієнтності у стресових умовах, виділяються: оптимізм, соціальна підтримка, самопізнання, позитивне ставлення до себе, чіткі життєві цілі та сенси. Ключовим кроком у цьому процесі є зміна сприйняття ситуації, оскільки саме від нашого ставлення до подій залежить емоційна реакція. Важливо також приділяти увагу власному благополуччю, забезпечуючи задоволення базових потреб у русі, відпочинку та здоровому харчуванні.

Формування життєстійкості передбачає активний підхід до вирішення проблем, а не їх уникнення. Виклики та труднощі слід сприймати як невід'ємну частину життя. Гнучкість, адаптивність і наполегливість допомагають людям розвивати свою стійкість, змінюючи думки та поведінкові

моделі. Віра в те, що інтелектуальні та соціальні здібності можна вдосконалювати, сприяє зниженню стресу та підвищенню ефективності.

Соціальні контакти відіграють важливу роль у зміцненні резилієнтності. Соціальна підтримка не лише допомагає долати труднощі, а й надає можливість підтримувати інших, що посилює почуття взаємозв'язку. Сильна соціальна мережа знижує рівень тривожності та стресу [57].

Еволюція досліджень резилієнтності від вивчення окремих її характеристик до розуміння як багатовимірного явища свідчить про значний прогрес у цій сфері. Важливим етапом стало врахування біологічних і нейробіологічних аспектів резилієнтності. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення соціокультурних особливостей резилієнтності у психологів і психотерапевтів, а також на розробку психотехнологій для її розвитку в цих професійних категоріях.

1.2. Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану життєстійкість особистості набуває особливої ваги, оскільки вона забезпечує здатність людини зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до нових обставин і ефективно долати труднощі. Життєстійкість розглядається як складне багатовимірне явище, яке об'єднує в собі психологічні, соціальні та поведінкові аспекти.

Формування життєстійкості може бути зумовлене активною діяльністю, що ґрунтується на внутрішніх переконаннях особистості та її адаптації до об'єктивних умов життя. Усвідомлення власної життєвої перспективи є ключовим чинником психічного та особистісного розвитку в юнацькому віці, оскільки потребує розуміння власних можливостей і потреб. Саме в юності закладається основа ціннісних орієнтацій, які стають невід'ємною складовою життєвої перспективи.

Водночас, у половини молодих людей виникає конфлікт у ціннісній сфері через невідповідність між їхніми очікуваннями та реальністю. Це часто призводить до труднощів у реалізації життєвих планів або адаптації до обставин, що, у свою чергу, може спричиняти тривалі кризові стани, аж до втрати сенсу життя. Для запобігання таким небажаним психологічним станам доцільно зосередити увагу на розвитку життєстійкості у підлітків, як у рамках освітніх закладів, так і за допомогою дистанційних методів. Це сприятиме зміцненню їхньої життєвої позиції.

Згідно з висновками С.М. Кондратюк, особистість із розвиненою життєстійкістю здатна адекватно реагувати на труднощі, долати їх і отримувати необхідний досвід. Важливо пам'ятати, що навіть у складних ситуаціях не слід опускати руки. Навчання фільтрації інформації з різних джерел, уникнення паніки та осмислений пошук шляхів вирішення проблем сприяють успішному подоланню кризових обставин. Такий досвід не лише підтримує психічне здоров'я, а й сприяє особистісному зростанню.

Життєстійкість визначається як здатність людини протистояти стресу, швидко відновлюватися після пережитих труднощів та ефективно функціонувати в умовах кризи. За визначенням Мадді (Maddi, 2005), життєстійкість включає три основні компоненти: відданість (commitment), контроль (control) та готовність до викликів (challenge). В умовах воєнного стану ці компоненти проявляються через здатність:

Зберігати мотивацію та сенс життя навіть у складних обставинах;

Контролювати свої емоції та поведінку.

Сприймати труднощі як можливості для зростання.

В умовах воєнного стану життєстійкість формується під впливом багатьох факторів, серед яких:

Самоусвідомлення та емоційна регуляція.

Оптимізм та позитивне мислення.

Гнучкість у прийнятті рішень.

Соціальна підтримка:

Наявність близьких стосунків та соціальних контактів.

Підтримка з боку родини, друзів і спільноти.

Доступ до професійної допомоги, зокрема психологічного консультування.

Рівень безпеки у середовищі проживання.

Доступ до інформації та ресурсів.

Стабільність базових потреб (їжа, житло, медичні послуги).

Прояви життєстійкості в умовах воєнного стану

Життєстійкість проявляється через:

Здатність підтримувати стабільну продуктивність у професійній діяльності.

Ефективне управління емоціями у стресових ситуаціях.

Збереження соціальних зв'язків і підтримка інших.

Ініціативність у вирішенні проблем.

Роль психологічної допомоги у зміцненні життєстійкості

У воєнний час особливого значення набуває психологічна допомога, спрямована на розвиток життєстійкості. Основними напрямками є:

Робота з травматичним досвідом через когнітивно-поведінкову терапію.

Формування навичок стресостійкості та адаптивного мислення.

Підтримка соціальної інтеграції та відчуття спільності.

Підсумовуючи, життєстійкість особистості в умовах воєнного стану є ключовою умовою її виживання та адаптації. Вона забезпечує можливість ефективно функціонувати навіть за екстремальних обставин, сприяючи збереженню психічного здоров'я та добробуту.

Отже, для більш ефективної протидії викликам, що виникають в умовах воєнного стану, доцільно застосовувати всі взаємопов'язані компоненти життєстійкості у комплексі, адже вони суттєво впливають на якість і значущість життя людини. Життєстійкість формує навички захисту як особистості, так і суспільства та держави. Особи, які оволоділи цими

компонентами, здатні ефективно діяти в умовах небезпеки, забезпечуючи захист власного життя і здоров'я, а також допомагаючи іншим.

В Україні безпека людини, її здоров'я та життя є найвищими соціальними цінностями і їх збереження значною мірою залежить від розвитку життєстійкості кожного громадянина.

Висновки до першого розділу

Умови воєнного часу в Україні вимагають від людей максимальної мобілізації психічних і фізичних ресурсів. У сучасній ситуації особливого значення набувають здатність оперативно реагувати на загрози, ухвалювати рішення та брати відповідальність за свої дії. В умовах постійної небезпеки на перший план виходять вольова саморегуляція, самостійність, здатність до постійного аналізу умов діяльності, а також вміння швидко оцінювати ризики та небезпеку в обмежених часових рамках.

Теоретичний аналіз літератури з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення цього поняття, що породжує різні варіанти його трактування. Термін *hardiness* у багатьох дослідженнях перекладається як «життєстійкість» і розглядається як інтегральна особистісна риса, яка впливає на здатність долати життєві труднощі. Автор концепції життєстійкості С. Мадді визначає її через три ключові складові: залученість у життя, контроль над подіями та прийняття викликів. Ці компоненти діють автономно, їхній розвиток знижує напруженість у стресових ситуаціях.

Особливості професійної життєдіяльності у період воєнного стану значно ускладнені початком нового навчального року в умовах війни. Небезпека обстрілів, необхідність працювати в укриттях та відповідальність за життя і здоров'я дітей створюють екстремальні умови. У таких ситуаціях від учителів очікується здатність залишатися прикладом для дітей, зберігати

спокій, створювати позитивний емоційний клімат і навчати дітей саморегуляції.

У цьому контексті важливе значення мають індивідуально-психологічні якості особистості, а також розвиток їхньої життестійкості, яка є ключовим ресурсом для ефективного подолання стресового навантаження та роботи в екстремальних умовах. Формування життестійкості може допомогти вчителям зберігати ефективність та психологічну рівновагу навіть за умов війни.

Життестійкість особистості — це здатність адаптуватися до стресових ситуацій, виправляти помилки та відновлювати психологічну стійкість після негативних подій. Ця риса є особливо цінною в сучасному світі, оскільки дозволяє ефективно долати труднощі та продовжувати рух уперед навіть після пережитого негативного досвіду. Концепція резилієнтності включає досягнення позитивних результатів у складних, ризикових обставинах, збереження ключових особистісних якостей під час небезпеки, а також повне відновлення або навіть досягнення майбутнього успіху після травматичних подій. Існують різні погляди на те, які характеристики роблять людину резилієнтною, але спільним є розуміння, що розвиток цієї якості залежить від внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають відкривати нові можливості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Опис методів дослідження та характеристика вибірки дослідження

Актуальність вивчення життєстійкості особистості в умовах воєнного стану зумовлена сучасними викликами, які постають перед суспільством, зокрема перед окремими індивідами, що стикаються з екстремальними умовами життя. Воєнний стан створює значні фізичні, емоційні та соціальні труднощі, які впливають на психологічне благополуччя, стресостійкість та здатність адаптуватися до складних обставин. Нижче наведено основні аспекти, які визначають важливість такого дослідження:

Соціально-політичний контекст. Воєнний стан є потужним стресовим чинником, який впливає на всі аспекти життя особистості: безпеку, соціальні зв'язки, економічну стабільність, фізичне та психічне здоров'я. Дослідження життєстійкості дозволяє зрозуміти, як люди зберігають психологічну рівновагу та життєздатність в умовах постійної небезпеки, нестабільності та втрат.

Психологічне здоров'я населення. Емоційні потрясіння, травматичний стрес, посттравматичні стани та ризик депресивних розладів є поширеними серед людей, які переживають воєнний стан. Вивчення життєстійкості може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та профілактики психічних порушень.

Індивідуальні та групові особливості адаптації. У різних людей життєстійкість проявляється по-різному. Важливо зрозуміти, які фактори (індивідуальні риси, соціальна підтримка, особистісні ресурси) сприяють або, навпаки, гальмують здатність адаптуватися до умов війни. Це дозволить створити цілеспрямовані рекомендації для різних соціальних груп, включаючи військових, переселенців, біженців, волонтерів тощо.

Наукова значущість. Життєстійкість як психологічна категорія охоплює складний комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які особистість використовує для подолання труднощів. Дослідження в умовах воєнного стану розширюють теоретичні уявлення про механізми адаптації людини до екстремальних умов і збагачують практичну психологію.

Практична цінність. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, реабілітації та навчання життєстійкості як ключової компетенції. Це особливо важливо для роботи з постраждалими від воєнних дій, зокрема дітьми, молоддю, ветеранами та членами їхніх сімей.

Потреба у соціальній підтримці. У воєнний час зростає важливість підтримуючих соціальних зв'язків, які впливають на життєстійкість особистості. Дослідження дозволить виявити, як різні типи соціальної підтримки (емоційна, інструментальна, інформаційна) сприяють стійкості до стресу та відновленню.

Глобальний досвід. Досвід досліджень у зонах конфліктів у світі підтверджує значущість вивчення життєстійкості як способу мінімізації негативних наслідків війни для психічного здоров'я. Український контекст дозволяє розширити цей досвід з урахуванням локальних реалій і особливостей.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження життєстійкості в умовах воєнного стану є своєчасним і необхідним, оскільки воно сприяє кращому розумінню психологічних механізмів адаптації до екстремальних умов і допомагає створювати дієві підходи для підтримки населення в умовах кризи.

Враховуючи вище сказане, нами було підібрано методики для емпіричного дослідження життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Розглянемо їх детальніше.

1. «Тест життєстійкості» С. Мадді

Методика спрямована на вимірювання основних компонентів життєстійкості:

Значення за шкалами, що відповідають середньому та вище середнього рівню, свідчать про вираженість вимірюваних характеристик.

Залученість (Commitment) визначається як переконаність у тому, що участь у подіях надає людині найбільші шанси знайти щось цінне та цікаве для себе [7]. Особистість із розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від своєї діяльності. У протилежному випадку відсутність такої переконаності може викликати почуття відчуження та переживання «поза» життям. «Якщо ви впевнені у собі та сприймаєте світ як доброзичливий, вам притаманна залученість» [8].

Контроль (Control) виражає переконаність у тому, що докладені зусилля можуть вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежністю цьому є почуття безпорадності. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що саме вона обирає свій життєвий шлях і діяльність.

Прийняття ризику (Challenge) відображає переконання, що всі події, які трапляються в житті, сприяють розвитку особистості через отримання досвіду — незалежно від його позитивного чи негативного характеру. Людина, яка розглядає життя як джерело нового досвіду, готова діяти, навіть за відсутності гарантій успіху, приймаючи ризик. Вона вважає, що прагнення лише до комфорту та безпеки збіднює життя. Основою прийняття ризику є прагнення до розвитку шляхом активного засвоєння знань та отриманого досвіду.

Ця методика дозволяє оцінити рівень життєстійкості особистості, що є центральним об'єктом дослідження. У контексті воєнного стану тест допоможе виявити, наскільки людина здатна адаптуватися до складних обставин, протистояти стресу та ефективно діяти в умовах кризи.

2. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)»

Шкала оцінює резильєнтність як здатність особистості відновлюватися після стресу, адаптуватися до змін та долати труднощі. Включає такі аспекти:

стійкість до стресу, гнучкість у поведінці, оптимізм, підтримка соціальних зв'язків.

Шкала допоможе оцінити здатність до відновлення та адаптації, що особливо важливо для дослідження життєстійкості в умовах воєнного стану. Вона дає змогу оцінити внутрішні ресурси людини та її готовність справлятися зі стресом.

3. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

Методика оцінює рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривоги.

Ситуативна тривога: реакція на конкретну стресову ситуацію.

Особистісна тривога: стійка характеристика особистості, що вказує на схильність до переживання тривоги.

Умови воєнного стану провокують підвищений рівень тривожності. Ця шкала дозволяє визначити, як тривога впливає на життєстійкість, і допомагає виявити фактори, які заважають адаптації до стресу.

4. Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла

Методика досліджує різні стратегії подолання стресу, які людина використовує в кризових ситуаціях:

Адаптивні: активна проблема-орієнтована стратегія, пошук соціальної підтримки.

Дезадаптивні: уникання проблем, агресивні дії, пасивність.

Дослідження стратегій подолання стресу є важливим для розуміння механізмів життєстійкості. У воєнному контексті це дозволить визначити, які стратегії сприяють адаптації, а які перешкоджають.

5. Особистісний опитувальник «FPI (Freiburg Personality Inventory)»

Опитувальник оцінює ключові риси особистості, такі як екстраверсія, емоційна стабільність, схильність до тривоги, самоконтроль, товариськість та інші. Особистісні характеристики значно впливають на життєстійкість. FPI

дозволяє отримати повний профіль особистості, що допоможе виявити індивідуальні відмінності у здатності до адаптації та опору стресу.

Вибір цих методик базується на їх здатності комплексно оцінити життєстійкість, резильєнтність, рівень тривожності, стратегії подолання стресу та особистісні особливості. Такий підхід дозволяє дослідити життєстійкість як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Умови воєнного стану створюють екстремальне середовище, у якому ці індикатори є ключовими для адаптації та підтримання психічного здоров'я.

2.2. Результати дослідження життєстійкості особистості в умовах воєнного стану

За результатами дослідження рівня тривожності встановлено, що досліджувані демонструють досить високі показники ситуативної тривожності. Як показано на рисунку 2.1, високий рівень особистісної тривожності виявлено у 31% опитаних, середній рівень — у 36%, а низький — також у 33% досліджуваних. Щодо ситуативної тривожності, високий рівень зафіксовано у 32% осіб, середній — у 40%, і у 28% досліджуваних спостерігається низький рівень ситуативної тривожності.

Ці результати свідчать про відносно рівномірний розподіл тривожності серед опитаних. Високий рівень особистісної тривожності вказує на значну схильність цієї групи до стресових реакцій у повсякденному житті, незалежно від конкретних обставин. Це може бути обумовлено індивідуальними особливостями, зокрема емоційною чутливістю або недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції.

Значна частка досліджуваних із середнім рівнем тривожності (36%) свідчить про те, що ця група здатна справлятися зі стресовими ситуаціями, однак у певних умовах їхня тривожність може підвищуватися. Низький рівень

тривожності у 33% респондентів вказує на те, що третина опитаних має достатній рівень емоційної стійкості та менш схильна до тривожних переживань.

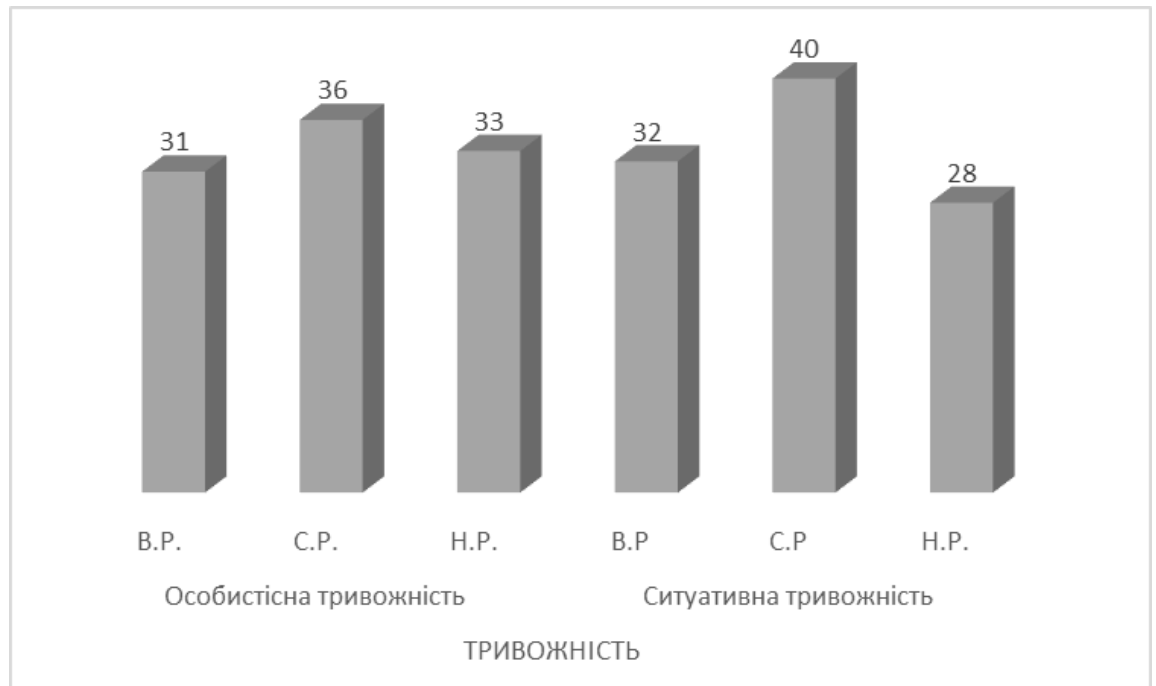


Рис. 2.1 – результати дослідження тривожності

Високий рівень ситуативної тривожності свідчить про те, що близько третини опитаних гостро реагують на стресові події. Це може бути результатом впливу актуальної життєвої ситуації, зокрема умов воєнного стану, що викликає значне напруження та емоційну нестабільність.

Середній рівень ситуативної тривожності, зафіксований у 40% респондентів, є найпоширенішим і свідчить про те, що більшість досліджуваних демонструють помірні реакції на стресові події. Вони, як правило, здатні контролювати свої емоції, але за умови зростання стресових факторів їхній рівень тривожності може підвищуватися. Низький рівень ситуативної тривожності у 28% осіб вказує на їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу.

Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій викладено у таблиці 2.1. Як бачимо, навіть в умовах воєнного стану, досліджувані використовують активні та просоціальні стратегії подолання стресових ситуацій. Проте, все ж спостерігається підвищення за показниками таких моделей поведінки, як імпульсивні та агресивні дії.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій

Стратегії	Моделі поведінки	Рівні вираженості, %		
		Високий	Середній	Низький
Активна	асертивні дії	40	30	30
Просоціальна	пошук соціальної підтримки	35	30	35
	встановлення соціального контакту	34	34	32
Пасивна	обережні дії	28	32	40
	уникнення	22	28	50
Пряма	імпульсивні дії	38	32	30
Непряма	маніпулятивні дії	29	35	36
Асоціальна	асоціальні дії	22	24	54
	агресивні дії	36	34	30

Ці стратегії спрямовані на вирішення проблем, пошук підтримки в соціальних взаєминах, а також конструктивну адаптацію до складних життєвих обставин. Це свідчить про наявність певного рівня життестійкості та здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для зменшення впливу стресу. Однак, одночасно з цим зафіксовано підвищення рівня таких моделей поведінки, як імпульсивні та агресивні дії.

Умови воєнного стану сприяють зростанню ситуативної та особистісної тривожності, що може провокувати імпульсивні реакції. Постійна напруга та невизначеність призводять до зниження здатності контролювати емоції, що може проявлятися у формі агресії. Це може призводити до необдуманих рішень, що збільшують ризик погіршення ситуації або конфліктів. Свідчать

про необхідність додаткових інтервенцій для розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

У складних умовах частина досліджуваних може відчувати нестачу соціальної підтримки або конструктивних способів подолання стресу, що сприяє вибору деструктивних моделей поведінки.

Висока частка досліджуваних, які використовують активні стратегії, свідчить про їхню здатність брати відповідальність за ситуацію та шукати реальні способи вирішення проблем. Підтримка з боку соціального оточення відіграє ключову роль у зниженні стресу та збереженні психологічної стабільності.

На рисунку 2.2 подано результати дослідження рівня резильєнтності. Як бачимо 38% досліджуваних демонструють високий рівень резильєнтності, у 32% виявлено середній рівень резильєнтності та у 26,5% - низький рівень.



Рис. 2.1 – результати дослідження резильєнтності

Результати, представлені на рисунку 2.2, свідчать про варіативність рівнів резильєнтності серед досліджуваних. Група із високим рівнем

резильєнтності демонструє високий потенціал для адаптації до стресових ситуацій. Вони здатні швидко відновлюватися після пережитих труднощів, зберігати емоційну стабільність і використовувати наявні ресурси для вирішення проблем.

Високий рівень резильєнтності також пов'язаний із розвиненими навичками саморегуляції, позитивним мисленням та наявністю соціальної підтримки.

Учасники із середнім рівнем виявляють помірну здатність до подолання стресу. Вони частково використовують адаптивні стратегії, але в умовах сильного тиску їхні ресурси можуть бути недостатніми для ефективного реагування. Ця категорія потребує додаткової підтримки для розвитку більш стійких моделей поведінки.

Досліджувані з низьким рівнем резильєнтності виявляють труднощі з адаптацією до стресових подій, схильність до негативних емоцій та вразливість до дії зовнішніх факторів. Вони часто демонструють знижену здатність до використання конструктивних стратегій подолання стресу, що підвищує ризик емоційного виснаження і тривоги.

У таблиці 2.2 подано результати дослідження особистісних якостей та характеристик. Як бачимо, підвищення спостерігаються у показниках депресивності, товариськості, врівноваженості, екстравертованості та маскулінності. Низькі рівні виявлено у показниках: інтроверсія, невротичність, спонтанна агресивність, реактивна агресивність, емоційна лабільність (22,1%).

Підвищений рівень депресивності може бути пов'язаний з впливом умов воєнного стану, що спричиняють хронічний стрес, втрати, невизначеність та почуття безпорадності. Це природна реакція на тривалу психологічну напругу, проте вона вимагає уваги для попередження її трансформації у клінічні прояви депресії. Підвищення цього показника вказує на тенденцію досліджуваних до встановлення соціальних зв'язків як способу підтримки і подолання

труднощів. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у зміцненні життєстійкості та відновленні психологічного балансу в умовах стресу.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження особистісних якостей та характеристик

Показники FPI	Вис.рів. %	Сер.рів. %	Низ.рів. %
невротичність	24	28	48
спонтанна агресивність	20	25	55
депресивність	36	30	34
дратівливість	28	30	42
товариськість	40	34	26
врівноваженість	42	40	18
реактивна агресивність	18	20	62
сором'язливість	30	32	38
відкритість	32	36	32
екстраверсія	38	32	30
емоційна лабільність	20	24	56
маскуліність-фемінність	38	38	24

Зростання врівноваженості свідчить про здатність частини досліджуваних зберігати емоційну стабільність, незважаючи на вплив стресогенних факторів. Це може бути пов'язано з розвиненими навичками саморегуляції та адаптації. Підвищений рівень екстравертованості вказує на схильність досліджуваних до активної взаємодії з навколишнім світом і пошуку підтримки в соціальному середовищі. Це відповідає прагненню до соціальної інтеграції, яка сприяє зниженню рівня стресу.

Низький рівень невротичності є позитивним сигналом, оскільки свідчить про знижену схильність до емоційної нестабільності, тривожності та самокритичності. Це вказує на наявність адаптивних механізмів у частини досліджуваних.

Низькі показники агресивності можуть свідчити про відсутність схильності до деструктивних способів подолання стресу. Це може бути результатом соціальних норм або адаптивних моделей поведінки, що підсилюють конструктивні стратегії. Низький рівень емоційної лабільності вказує на те, що більшість досліджуваних здатні підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних умовах. Це є позитивним показником у контексті життєстійкості та адаптації.

На рисунку 2.3 висвітлено результати дослідження життєстійкості. Як бачимо, високий рівень життєстійкості виявлено у 35% досліджуваних, середній у 35% та низький у 30%.



Рис. 2.1 – результати дослідження рівнів життєстійкості

Рівномірний розподіл між групами з високим і середнім рівнем життєстійкості (по 35%) свідчить про те, що більшість досліджуваних (70%) мають помірний або високий потенціал для адаптації. Це позитивний показник, який свідчить про наявність певних стратегій подолання стресу та можливостей для підтримання психологічної стійкості. Водночас 30% із

низьким рівнем життєстійкості вказують на значну частку осіб, які потребують спеціалізованої психологічної підтримки та розвитку адаптивних навичок.

Умови воєнного стану є екстремальним стресовим фактором, який впливає на всі аспекти життєдіяльності. Показники життєстійкості відображають здатність досліджуваних адаптуватися до таких умов, використовуючи свої внутрішні та зовнішні ресурси.

Для осіб із низьким рівнем життєстійкості це може бути викликом, оскільки вони менш здатні до ефективної адаптації, що підвищує ризик розвитку тривалих негативних психологічних наслідків.

В таблиці 2.3 бачимо результати показників життєстійкості, а саме залученості, контролю та прийняття ризику. Як бачимо, підвищення спостерігаються у показниках залученості та прийняття ризику.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників життєстійкості

Показники життєстійкості	Вис.рів. %	Сер.рів. %	Низ.рів. %
залученість	40	30	30
контроль	35	30	35
прийняття ризику	34	34	32

Підвищені показники залученості свідчать про активну участь досліджуваних у подоланні складних життєвих обставин. Люди з високою залученістю сприймають життєві події як важливі й значущі, що дозволяє їм залишатися мотивованими навіть у стресових умовах. У контексті воєнного стану це може проявлятися у прагненні допомагати іншим, брати участь у соціально значущих проєктах або активно вирішувати проблеми, що виникають.

Зростання показників прийняття ризику свідчить про готовність досліджуваних приймати виклики та адаптуватися до невизначених ситуацій.

Це відображає їхню гнучкість і впевненість у здатності справлятися з наслідками своїх рішень. У складних умовах, таких як воєнний стан, ця риса може бути корисною, адже вона стимулює пошук нових можливостей і активні дії, необхідні для адаптації.

Показники контролю залишаються на стабільному рівні. Це свідчить про те, що досліджувані не завжди вважають себе здатними впливати на події, особливо в умовах воєнного стану, де значна частина подій знаходиться поза їхнім контролем. Це може обмежувати їхню здатність до саморегуляції, але водночас компенсується високими показниками залученості та прийняття ризику.

Підвищення показників залученості та прийняття ризику є позитивними сигналами, що свідчать про наявність адаптивних стратегій у значної частини досліджуваних. Ці аспекти життестійкості дозволяють людині зберігати активну позицію навіть у складних умовах, що важливо для підтримки психологічного благополуччя. Водночас стабільність показників контролю може вказувати на те, що досліджувані відчують обмеження у можливостях впливу на навколишню ситуацію.

Кореляційний аналіз є важливим інструментом у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє встановити взаємозв'язки між різними змінними. У контексті вивчення життестійкості особистості в умовах воєнного стану використання цього методу є доцільним з наступних причин:

Кореляційний аналіз допоможе визначити, як взаємопов'язані основні компоненти життестійкості (залученість, контроль і прийняття ризику). Це дозволяє зрозуміти, чи є ці компоненти рівнозначними в контексті адаптації до стресових умов, або ж деякі з них відіграють домінуючу роль.

Метод дозволяє встановити, як життестійкість корелює з такими показниками, як рівень тривожності, депресивності, екстравертованості, емоційної стабільності, а також з використанням адаптивних стратегій подолання стресу. Це допоможе зрозуміти, які фактори сприяють підвищенню життестійкості, а які, навпаки, її знижують.

Кореляційний аналіз дозволить дослідити, як життєстійкість пов'язана з такими зовнішніми змінними, як рівень соціальної підтримки, умови життя, професійна діяльність або участь у волонтерській діяльності. Це допоможе оцінити вплив середовищних факторів на здатність особистості адаптуватися до стресових умов.

Виявлення сильних кореляцій між життєстійкістю та іншими змінними дозволить визначити, на які аспекти слід звернути особливу увагу при розробці програм психологічної підтримки. Наприклад, якщо виявиться, що життєстійкість тісно пов'язана з соціальною підтримкою, можна зробити акцент на розвитку соціальних зв'язків.

Кореляційний аналіз допоможе виявити, як показники життєстійкості можуть впливати на успішність адаптації до стресових умов. Це дозволить прогнозувати рівень життєстійкості на основі інших змінних і вчасно впроваджувати превентивні заходи.

Використання кореляційного аналізу дозволяє перевірити теоретичні припущення про зв'язки між життєстійкістю та іншими змінними, що підтверджує або спростовує існуючі концепції.

Кореляційний аналіз у дослідженні життєстійкості особистості в умовах воєнного стану є ефективним інструментом для комплексного аналізу взаємозв'язків між ключовими змінними. Він дозволяє не лише зрозуміти структуру життєстійкості, але й визначити фактори, що сприяють її зміцненню, що є критично важливим у контексті надання психологічної допомоги в кризових умовах.

У таблиці 2.4 представлено результати кореляційного аналізу. Як бачимо, життєстійкість має кореляційні взаємозв'язки із такими показниками як: невротичність ($r=-0,356^*$; $p\leq 0,05$), спонтанна агресивність ($r=-,498^{**}$; $p\leq 0,01$), дратівливість ($r=-0,374^*$, $p\leq 0,05$), врівноваженість ($r=0,561^{**}$, $p\leq 0,01$), асертивні дії ($r=0,611^{**}$, $p\leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r=0,425^*$, $p\leq 0,05$), імпульсивні дії ($r=-0,521^{**}$, $p\leq 0,01$), високий рівень резильєнтності

($r=0,641^{**}$, $p\leq 0,01$), високий рівень особистісної тривожності ($r=-0,447^{*}$, $p\leq 0,05$), високий рівень ситуативної тривожності ($r=-0,374^{*}$, $p\leq 0,05$).

Негативний кореляційний зв'язок між життестійкістю та невротичністю свідчить про те, що особи з високим рівнем життестійкості мають нижчий рівень емоційної нестабільності, схильності до тривоги, страхів і самокритичності. Це підтверджує, що невротичність є бар'єром для адаптації та стійкості до стресу.

Життестійкість має значний негативний зв'язок зі спонтанною агресивністю. Це означає, що особи з вищим рівнем життестійкості рідше демонструють агресивні імпульсивні реакції у відповідь на стресові події. Вони, ймовірно, використовують адаптивні стратегії замість деструктивних.

Життестійкі особистості мають добре розвинені навички емоційної саморегуляції, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом і уникати дратівливих реакцій на труднощі. Вони схильні до більш спокійного і виваженого підходу до проблем, що знижує ймовірність проявів дратівливості.

Сильний позитивний зв'язок із врівноваженістю свідчить про те, що особи з високою життестійкістю мають добре розвинені навички емоційної саморегуляції та здатність зберігати спокій навіть у складних обставинах. Цей показник є важливим компонентом стійкості до стресу.

Сильний позитивний зв'язок між життестійкістю та асертивністю вказує на те, що стійкі люди частіше використовують впевнену, конструктивну та проактивну поведінку для вирішення проблем. Це підтверджує роль асертивності як ключової адаптивної стратегії.

Позитивний зв'язок із пошуком соціальної підтримки свідчить, що люди з високою життестійкістю активно залучають ресурси соціального середовища, що сприяє їхній адаптації до стресових ситуацій. Це вказує на важливість міжособистісних зв'язків у процесі подолання кризи.

Негативна кореляція з імпульсивністю свідчить, що життестійкі особистості рідше схильні до необдуманих, неконтрольованих дій у стресових

ситуаціях. Вони мають кращі навички планування та самоконтролю. Сильний позитивний зв'язок із резильєнтністю підтверджує, що життєстійкість і здатність відновлюватися після стресу є взаємопов'язаними характеристиками. Це підкреслює важливість розвитку резильєнтності як частини життєстійкості.

Негативний зв'язок із особистісною тривожністю свідчить, що люди з високим рівнем життєстійкості менш схильні до постійного тривожного стану, що забезпечує їхню емоційну стабільність. Негативна кореляція з ситуативною тривожністю вказує на те, що життєстійкі люди менш схильні до гострої емоційної реакції на стресові події, що дозволяє їм діяти більш зважено.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу

Показники	Рівень життєстійкості	
	Показник кореляції (r)	Рівень значимості (p)
Невротичність	-0,356*	0,05
Спонтанна агресивність	-,498**	0,01
Дратівливість	0,374*	0,05
Врівноваженість	0,561**	0,01
Асертивні дії	0,611**	0,01
Пошук соціальної підтримки	0,425*	0,05
Імпульсивні дії	-0,521**	0,01
Високий рівень резильєнтності	0,641**	0,01
Високий рівень особистісної тривожності	-0,447*	0,05
Високий рівень ситуативної тривожності	-0,374*	0,05

Ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що життєстійкість є тісно пов'язаною з емоційною стабільністю, конструктивною поведінкою та здатністю адаптуватися до стресових умов. Високий рівень життєстійкості

асоціюється з позитивними рисами, такими як асертивність, врівноваженість і пошук соціальної підтримки, та протилежно пов'язаний із деструктивними проявами, такими як імпульсивність, агресивність і тривожність. Це підтверджує важливість роботи над розвитком життєстійкості як інструменту психологічної адаптації.

2.3. Обґрунтування тренінгової програми підвищення рівня життєстійкості особистості в умовах воєнного стану

Більшість дослідників погоджуються, що життєстійкість починає формуватися ще в дитячому віці, однак її можна розвивати та вдосконалювати і в дорослому житті. Для розвитку цієї психологічної якості використовуються різноманітні методи та підходи, такі як бесіда, психологічне тестування, тренінги, арт-терапія, нарративні техніки, казкотерапія, психодрама тощо.

Усі підходи до формування життєстійкості умовно поділяються на дві основні групи: 1) тренінги, безпосередньо спрямовані на розвиток життєстійкості та її складових; 2) більш загальні заходи, що покращують умови професійної діяльності, сприяють здоровому способу життя, підвищують стресостійкість і навички саморегуляції.

Науковці наголошують, що універсальної методики розвитку життєстійкості, яка підходила б усім, не існує. Кожна зріла особистість має знайти свій унікальний шлях до досягнення високого рівня цієї якості. Важливим першим кроком на цьому шляху є усвідомлення власних сильних і слабких сторін, що допомагає людині поступово зрозуміти свої індивідуальні психологічні особливості та розкрити внутрішній потенціал для подолання життєвих труднощів.

Вважається, що тренінг життєстійкості має мати дві основні цілі. По-перше, учасники повинні навчитися розуміти поняття стресової ситуації, розрізняти її від звичайних життєвих подій, розпізнавати симптоми стресу, а також знаходити ефективні шляхи вирішення труднощів і способи їх

подолання. По-друге, у процесі тренінгової роботи важливо розвивати три ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику.

Життєстійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яку можна розвивати на різних етапах життя за допомогою спеціальних методів і підходів. Вона включає як цільові тренінги, спрямовані на розвиток життєстійкості, так і більш загальні підходи, що опосередковано сприяють її формуванню.

Оскільки життєстійкість як здатність долати складні життєві ситуації та зберігати внутрішню рівновагу є набутою якістю, її можна посилювати за допомогою різних методів психологічного впливу. До таких ресурсів належать тренінги особистісного розвитку, техніки для підвищення стресостійкості, прийоми саморегуляції, а також методи когнітивно-поведінкової терапії.

Ефективний розвиток резилієнтності вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості особистості. Важливими елементами є формування ресурсних станів, розвиток оптимістичного світогляду та пошук особистісних смислів. Завдяки цілеспрямованій психологічній підтримці можна значно зміцнити життєстійкість людей, які зіштовхнулися зі складними життєвими обставинами.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження у тренінгову програму необхідно включити методи підвищення життєстійкості; розвитку осмисленості та керованості життя; розвитку навичок саморегуляції; формування адаптивних копінг-стратегій. Програма тренінгу висвітлена у додатку А.

Мета тренінгової роботи – формування життєстійкості учасників через підвищення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, збереження внутрішньої рівноваги, розвиток конструктивних копінг-стратегій та зміцнення ключових компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику.

Завдання тренінгу розвитку життєстійкості

1. Усвідомлення стресових ситуацій

Допомогти учасникам зрозуміти поняття стресової ситуації та відрізнити її від звичайних життєвих подій. Навчити розпізнавати симптоми стресу та визначати його основні причини.

2. Розвиток навичок саморегуляції

Ознайомити учасників із техніками управління емоціями, збереження спокою та внутрішньої рівноваги в стресових умовах. Практикувати методи релаксації, дихальні вправи та інші прийоми саморегуляції.

3. Формування конструктивних копінг-стратегій

Навчити учасників аналізувати складні ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх подолання. Розвивати вміння використовувати особисті ресурси та звертатися по підтримку до оточення.

4. Розвиток ключових компонентів життєстійкості

Залученість: зміцнити відчуття значущості подій, зацікавленість у вирішенні труднощів. Контроль: розвивати віру в здатність впливати на події та керувати своїм життям. Прийняття ризику: формувати готовність адаптуватися до змін та приймати нові виклики.

5. Формування оптимістичного світогляду

Сприяти розвитку позитивного мислення та віри в успішний результат у складних життєвих обставинах. Допомогти учасникам знайти особистісний сенс у подоланні труднощів.

6. Розвиток групової підтримки

Створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в групі для обміну досвідом і напрацювання нових підходів до вирішення життєвих проблем.

Кількість занять: 5

Тривалість заняття: 2,5 год.

Очікувані результати тренінгу: Учасники здобудуть практичні навички ефективного подолання стресу, посилять свою життєстійкість і здатність адаптуватися до складних обставин.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що досліджуваним найбільш притаманне підвищення показників залученості та прийняття ризику. Це свідчить про їхню активну участь у вирішенні проблем, прагнення зберігати соціальні зв'язки та готовність діяти в умовах невизначеності. Стабільність показників контролю вказує на те, що респонденти не завжди впевнені у своїй здатності впливати на ситуацію. Це може бути обумовлено зовнішніми факторами, такими як загальний стрес від воєнного стану.

Більшість досліджуваних мають середній або високий рівень життєстійкості, що свідчить про помірну або значну здатність до адаптації в кризових умовах. Підвищені показники депресивності корелюють із низьким рівнем життєстійкості в частини респондентів, що вказує на ризик розвитку тривалих психологічних проблем. Позитивною рисою є домінування адаптивних стратегій подолання стресу у більшості досліджуваних. Це відображається в підвищених показниках залученості та готовності приймати ризик.

Кореляційний аналіз у дослідженні в умовах воєнного стану виявився дуже ефективним інструментом для комплексного аналізу взаємозв'язків між ключовими змінними життєстійкості особистості. На основі результатів кореляційного аналізу можемо припустити про взаємозв'язок життєстійкості із такими показниками: невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, врівноваженість, асертивні дії, пошук соціальної підтримки, імпульсивні дії, резильєнтність, особистісна тривожність, ситуативна тривожність. Ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що життєстійкість є тісно пов'язаною з емоційною стабільністю, конструктивною поведінкою та здатністю адаптуватися до стресових умов.

На основі результатів дослідження нами було розроблено тренінгову програму. Метою тренінгової роботи є формування життєстійкості учасників через підвищення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями,

збереження внутрішньої рівноваги, розвиток конструктивних копінг-стратегій та зміцнення ключових компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику. Завданнями тренінгу є: усвідомлення стресових ситуацій, розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, розвиток ключових компонентів життєстійкості, формування оптимістичного світогляду, розвиток групової підтримки. Тренінг складається із 5 занять, тривалістю 2,5 год. заняття. Очікувані результати тренінгу: Учасники здобудуть практичні навички ефективного подолання стресу, посилять свою життєстійкість і здатність адаптуватися до складних обставин.

ВИСНОВКИ

Визначено, що розвиток життєстійкості є важливим завданням сучасної психології, особливо в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності. Життєстійкість визначається як інтегративна психологічна якість особистості, що характеризується здатністю зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до кризових обставин та ефективно долати труднощі. Вона базується на таких ключових компонентах, як залученість, контроль і прийняття ризику, а також пов'язана з емоційною стабільністю, конструктивними копінг-стратегіями та оптимістичним світоглядом. Життєстійкість як здатність особистості справлятися з труднощами та адаптуватися до кризових ситуацій формується через поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.

Життєстійкість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Внутрішні ресурси включають особистісні риси (оптимізм, стресостійкість, здатність до саморегуляції), мотивацію, а також когнітивні установки. Зовнішні фактори включають соціальну підтримку, культурні традиції та умови життєдіяльності. Описано основні фактори та чинники формування життєстійкості особистості, зокрема в умовах воєнного стану. У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних дій особливе значення набуває здатність до адаптації та збереження психологічної рівноваги. Життєстійкість стає ключовим фактором для підтримання ментального здоров'я, запобігання дезадаптивним реакціям і забезпечення конструктивної взаємодії із середовищем.

Емпірично встановлено, що у досліджуваних найбільш виражене зростання показників залученості та готовності приймати ризик. Це вказує на їхню активну участь у розв'язанні проблем, прагнення підтримувати соціальні зв'язки та готовність діяти в умовах невизначеності. Водночас стабільні показники контролю свідчать про те, що респонденти не завжди впевнені у своїй здатності впливати на ситуацію, що може бути пов'язано із зовнішніми

чинниками, зокрема загальним стресом через воєнний стан. Більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень життєстійкості, що свідчить про помірну або значну здатність адаптуватися до кризових умов. Утім, підвищені показники депресивності серед частини респондентів корелюють із низьким рівнем життєстійкості, що вказує на ризик розвитку тривалих психологічних проблем.

Позитивним є домінування адаптивних стратегій подолання стресу у більшості учасників, що підтверджується високими показниками залученості та готовності приймати ризик. Кореляційний аналіз, проведений в умовах воєнного стану, виявився ефективним інструментом для комплексного вивчення зв'язків між ключовими змінними життєстійкості особистості. На основі отриманих результатів встановлено взаємозв'язки життєстійкості з такими показниками, як: невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, врівноваженість, асертивні дії, пошук соціальної підтримки, імпульсивність, резиліентність, особистісна та ситуативна тривожність. Ці зв'язки свідчать, що життєстійкість тісно пов'язана з емоційною стабільністю, конструктивною поведінкою та здатністю адаптуватися до стресових умов.

На основі дослідження була розроблена тренінгова програма, спрямована на розвиток життєстійкості. Її метою є підвищення здатності учасників справлятися зі стресовими ситуаціями, збереження внутрішньої рівноваги, розвиток конструктивних копінг-стратегій та зміцнення ключових компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику. Тренінг складається з 5 занять тривалістю 2,5 години кожне. Очікувані результати полягають у тому, що учасники опанують практичні навички ефективного подолання стресу, підвищать рівень життєстійкості та здатність адаптуватися до складних обставин.

Таким чином, результати дослідження та розроблена програма сприяють глибшому розумінню феномену життєстійкості, її впливу на особистісну адаптацію та пропонують інструменти для її розвитку в умовах сучасних викликів.

Проведене нами ґрунтовне дослідження не вичерпує усіх запитань, які стосуються питання життєстійкості, проте нашою метою є вирішення низки інших завдань. Перспективним, також вбачаємо апробацію тренінгової програми та висвітлення результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. № 2 (12). 2019. С.27-48.
2. Бацилєва О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
3. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
4. Горностаї П. Слюсаревський М. Татенко В. Титаренко Т. Харзратова Н. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком, 2018. 326 с.
5. Дуткевич Т. Психологія освіти: робоча програма і практикум. Київ: КНТ, 2023. 98 с.
6. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. С. 28-48. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/ch_asopys/article/view/265
7. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21806>.
8. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
9. Корсун С. Ткачук Т. Копінг-ресурси як складові копінг-поведінки

особистості. Мислене древо - багатоцільовий український сайт. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/2.html>

10. Кравчук С.Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.

11. Кривопишина О. Копінг-ресурси як детермінанти розвитку адаптивних копінг-стратегій особистості в особливих умовах життєдіяльності. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/cc921f12-ae14-4a27-9a22-e89610d974c0/content>

12. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.

13. Литвиненко О. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ..д-ра психол. наук.: Київ : Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 219. 487 с.

14. Лісова Поляна. Вебінар «Саморегуляція за методом соматичного переживання Пітера Левіна для професіоналів», 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=SMi6k_8BDGU

15. Маннапова К.Р. Вплив життестійкості на подолання складних життєвих ситуацій працівниками правоохоронних органів. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Кривий Ріг, 2019. С.88-91.

16. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життестійкості студентів ЗВО. Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.

17. Міроненко Т. Як не дати російському террору залякати себе та жити ефективно. Олександр Гершанов інструменти для розвитку стійкості

від спеціаліста по роботі із травмою. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/yak-ne-dati-rosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitku-stiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978>

18. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: [https://niss.gov.ua/news/komentari-eksperti v/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny](https://niss.gov.ua/news/komentari-eksperti-v-pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny)

19. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1, 2021. С. 74-99. DOI:[10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99)

20. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 2. 2021. с.157-162.

21. Психічне здоров'я для України. Дозволити собі життя: як подолати стрес та бути стійким, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TWCCLfBSb5s>

22. Пшук Я. Пшук Н. Оцінка вираженості базисних копінг-стратегій. *Український вісник психоневрології*. URL: <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/bbb/bbb09501f926c951c3f056ee18e7bde2.pdf>

23. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 9(38). Сер. «Соціальні та поведінкові науки». С. 73-90. <https://doi.org/10.32405/2522-9931>

24. Романчук О. Psychological Resilience in a time of war. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/psychological-resilience-in-a-time-of-war/>

25. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine.

26. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління*,

психології, права. № 3 (2022). С.123-128. DOI:
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>

27. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.

28. Сердюк Л. Купрєєва О. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 9-те вид. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2017.

29. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015. Вип. 9 (7). С. 311–317.

30. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jsru/bitstream/lib/42714/1/65-.pdf>

31. Степаненко Л. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2022/4.pdf

32. Стівен М. Саутвік Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Гал. Вид. Спілка, 2022. 460 с. «Динамічний процес» розглядається як взаємодія комплексу

33. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.

34. Хаустова О. Стрес як проблема сьогодення. /Український НДІ

соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, Київ/. URL: <https://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2013-02-20/stress.pdf>

35. Чиханцова О. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Library NAES of Ukraine. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>

36. After abuse: building resilience for better emotional health. White Swan Foundation. URL: <https://www.whiteswanfoundation.org/lifestages/childhood/after-abuse-building-resilience-for-better-emotional-health?gclid>

37. Bartone P. T., Homish G. G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 265, P. 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>.

38. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. № 13(1). P. 59–76. DOI: 10.1177/ 1069072704270274.

39. Cheng Y.H., Tsai Ch., Liang J. Ch. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies, *Higher Education Research & Development*, 38:5, 907-921, DOI: 10.1080/07294360.2019.1612858

40. Community resilience and long-term impacts of mental health and psychosocial support in northern rwanda. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6313522/>

41. Coping mechanisms during the war in ukraine: a cross-sectional assessment among romanian population. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10218351/>

42. Dogahneh E.R., Khaledian M., Arya A.R.M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. № 1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1

43. Endurance vs. resilience: balancing success with your well-being. The Most Comprehensive Coaching Platform BetterUp. URL: <https://www.better>

up.com /blog/endurance-vs-resilience

44. Gender and coping: The dual-axis model of coping - American Journal of Community Psychology. SpringerLink. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02506817>

45. Haghighatgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. 2011. (pp. 925-928).

46. How to manage stress - the new happy. The New Happy. URL: https://www.thenewhappy.com/article/how-to-managestress?gclid=KcM6k4aLw_wcB

47. Jarrett C. New findings suggest post-traumatic growth may often be illusory |BPS. BPS.URL: <https://www.bps.org.uk/research-digest/new-findings-suggest-post-traumatic-growth-may-often-be-illusory>

48. Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2019). Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096– 2118. <https://doi.org/10.1177/0033294118800444>

49. Kuo T.M., Tsai Ch., Wang J. Ch. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness, the Internet and Higher Education. Vol. 51, 2021. P. 819. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100819>.

50. Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol.1. P. 160-168.

51. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. (1987). *Health promotion evaluation*. 18(3). P.211-229.

52. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941.

53. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860
54. Mannapova K. Features of coping-behavior of students with various level of hardiness in the period of the session. *Development of modern science: the experience of European countries and prospects for Ukraine: monograph / edited by authors*. 3rd ed. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2019. pp.273-292.
55. Melhe M.A., Salah B.M., Hayajneh W.S. (2021). Impact of Training on Positive Thinking for Improving Psychological Hardiness and Reducing Academic Stresses among Academically-late Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 21(1), 132-146. <http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2021.3.010>
56. PubMed. PubMed .URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11315249/>
57. RIMON Foundation. Освітня програма «Ментальні розлади та робота з психотравмою під час війни»_12.05.23, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=e2S8Wpzthko>
58. Romanova A.V., Salakhova V.B., Ganova T.V., Nalichaeva S. A., Nazarova L.S., Dolzhenko A.I. (2019). Hardiness as a component for sustainable development of a person's personality: ecological and psychological aspect. *EurAsian Journal of Biosciences*. Vol. 13, Issue 2. P.1833-1840.
59. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. DOI: 10.7897/2277-4343.0413
60. Yemiscigil A., Powdthavee N., Whillans A. V. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? *Psychological*

ДОДАТКИ

Заняття 1

Поняття життєстійкості та способи її підвищення.

Мета: розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів.

Вітання

Мета: знайомство з учасниками, конкретизація очікувань від занять.

Інструкція: учасникам пропонується назватися тим ім'ям, яким їм хочеться та відповісти, за що їх цінують близькі люди. Можна задати і друге питання: що саме Вам подобається у собі найбільше? Кожен наступний учасник повторює сказане попереднім. В кінці тренер задає питання щодо очікувань учасників від тренінгу.

Обговорення правил роботи у групі.

Вправа: «Правила тренінгу»

Мета: ознайомити учасників з правилами роботи в тренінговій групі.

Тренер коротко описує основні правила роботи в групі: спілкуватися тут і зараз, конфіденційність, персоніфікація висловлювань, щирість, «не переходимо на особистості», обернений зв'язок. Учасники можуть запропонувати свої правила.

Вправа «Асоціації»

Мета: формування уявлення про поняття «життєстійкість».

На першому тренувальному етапі тренер запускає ланцюжок асоціацій зі словами «осінь», «людина», а далі переходить власне до пошуку асоціацій з поняттям «життєстійкість». Після названого слова необхідно одразу, не замислюючись, назвати асоціації. В кінці вправи тренер запитує «Так що ж таке життєстійкість?».

Обговорення.

Вправа: «Притча про життя – різнобарвна реальність»

Інструкція: Уважно послухайте притчу та розкажіть про те, які думки та

почуття вона викликає у вас? Тренер розповідає притчу про китайського мудреця та здатність не помічати в житті хороше (повний текст наведено у дод. Д). Підсумок: Якщо людина очікує від життя лише поганого, то втрачає все хороше, що дійсно є, та помічає лише негаразди. І навпаки, в тяжкій ситуації завжди можна побачити позитивні сторони. Обговорення: Які думки та почуття викликала притча?

Завершальна розминка «Живий клубок»

Мета: зняття інтелектуальної втоми; підвищення енергії та групової згуртованості.

Учасникам тренінгу пропонується стати в ланцюжок, взявшись за руки, та починати обертатися «намотуючись» на ланцюжок. Утворюється «клубок» з усіх учасників. Тепер треба дійти до протилежної стіни приміщення, при цьому «не розмотавши клубок» та не відпускаючи руки. Далі це саме завдання треба виконати якомога швидше.

Обговорення: за рахунок чого ви дійшли до протилежної стіни швидше? Аналізується поняття групової згуртованості, ефективності міжособистісної взаємодії.

Питання для обговорення результатів: «За рахунок чого ви впоралися швидше?». Відповіді учасників переносяться на ситуації міжособистісної взаємодії, обговорюється важливість злагодженої роботи команди.

Підведення підсумків.

Домашнє завдання: для наступного заняття, що буде присвячене трансформаційному копіngu, учасникам необхідно скласти список стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, які присутні у їхньому житті.

Прощання.

Заняття 2

Привітання.

Розминка 1. Вправа «Броунівський рух».

Тренер пропонує учасникам уявити себе атомами та почати безладно рухатися. За командою «атоми» групуються в «молекули»: по троє, четверо та шестеро.

Розминка 2. Вправа «Встаньте ті, хто ...».

Учасникам пропонується сісти на стільці, що стоять по колу. Тренер стоїть, тобто 1 стільця не вистачає. Він пропонує встати тим, хто має коротку зачіску та помінятися місцями. В процесі обміну ведучий займає стілець одного з учасників. Той стає ведучим і далі пропонує встати тим, хто одягнений у джинси та ін.

Трансформаційний копінг

1 етап. На першій зустрічі учасникам у формі домашнього завдання було запропоновано скласти перелік стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, що негативно впливають на їх психічний стан, настрій, самопочуття. Тренер пропонує оцінити ці обставини стосовно їх значимості від 1 до 7 (незначна – сама сильна), залежно від ступеня тиску ситуації чи її тяжкості. Також необхідно зазначити, гостра чи хронічна ця ситуація.

2 етап. Метою другого етапу трансформаційного копіngu є розуміння суті та перспектив розвитку складної життєвої чи стресової ситуації. Ситуаційна реконструкція. Тренер пропонує обрати 1 ситуацію зі списку, з якої учасник хоче почати роботу та розглянути можливі варіанти її розвитку. Для цього кожен має відповісти на питання:

1. Опишіть свою стресогенну ситуацію. З яких компонентів вона складається? Хто з оточення включений в ситуацію та на неї впливає? Подумайте, які наслідки можливі у цієї ситуації. Що вас найбільше хвилює? Які ваші самопочуття та настрої?

2. Учасникам пропонують уявити, що ситуація погіршилася. Необхідно придумати ситуацію, яка набагато гірша, ніж теперішній стан.

3. Уявіть, що стресова ситуація стає кращою. Необхідно придумати ситуацію, яка краща, ніж існуюча.

4. Напишіть докладну розповідь про те, що зміниться при гірших

обставинах: як ви будете діяти, що робитимуть оточуючі, які стануться зміни, які завдання вам доведеться вирішувати? Оцініть за шкалою від 1 до 100 балів можливість того, що відбудеться описаний найгірший розвиток ситуації.

Тренер зазначає, що якщо ця ймовірність мала – це обнадіює, і значить ситуація контрольована. Проте її все одно необхідно вирішувати. Якщо ймовірність погіршення висока – ця ситуація у вас в пріоритеті для її вирішення.

5. Та ж інструкція дається щодо уявлення покращення стресової ситуації: учасники складають розповідь, даючи відповіді на питання: що зміниться, як учасники тренінгу будуть при цьому діяти, як реагуватиме оточення та ін. Цей варіант розвитку ситуації також оцінюється стосовно ймовірності її покращення від 1 до 100.

Тренер зазначає, що якщо така ймовірність мала, у вас більше причин направити свої сили на вирішення цієї проблеми, тому що це не станеться саме. Якщо величина такої ймовірності значна, то учасник тренінгу повинен оцінити свої зусилля та дії та направити їх на вирішення проблеми.

6. Учасникам пропонується подумати, що конкретно вони можуть зробити, щоб вирішити проблемну ситуацію: як досягти покращення та уникнути погіршення? Можливо, знадобиться допомога інших, додаткова інформація, необхідність переконати оточуючих у правильності вашого рішення та ін.

Наступні три питання допомагають вибудувати стратегію вирішення проблемної ситуації.

7. Спробуйте намітити перспективу вирішення стресогенної обставини.

Після складання перспективи проблеми можна приступати до вибору дій для її рішення. Учасникам пропонується розглянути стандартну перспективу, керовану перспективу, перспективу покращення ситуації, тимчасову перспективу та непередбачувану перспективу

8. На основі попереднього аналізу учасникам пропонується спробувати передбачити, які дії призведуть до успішного вирішення проблеми чи

зменшення стресогенності ситуації.

9. Прийняття рішення.

Тренер запитує учасників, чи є у них рішення. Їм необхідно зрозуміти, на які дії вони здатні для вирішення проблеми. Навіть уявлення моменту подолання стресової ситуації знижує рівень стресу та допоможе почуватися краще. Проте це тільки в уяві, а реально ви й досі знаходитесь у стресовій ситуації. Тому необхідно переходити до наступного кроку.

3 етап. Створення плану дій, його реалізація та отримання зворотного зв'язку. На цьому етапі розробляється план дій по вирішенню проблемної ситуації. Він починається з постановки основної цілі та планування дій для її реалізації. Учасникам пропонується продумати та записати різні дії та способи досягнення мети. Вони мають бути конкретними, також необхідно вказати їх порядок та осіб, яких потрібно залучити до їх реалізації. Можна їх проранжувати від самих простих до складних. Далі необхідно вказати час реалізації свого плану.

В кінці зустрічі учасникам дається домашнє завдання: зробити перші кроки по реалізації плану подолання стресової ситуації та розповісти про результат наступного разу.

Підведення підсумків.

Прощання.

Заняття 3

Мета: розвиток осмисленості та керованості життя, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей та способам їх досягнення, розвиток емоційної та поведінкової саморегуляції.

Вправа-розминка «Долоньки»

Інструкція: встаньте та знайдіть собі партнера для проведення розминки. Поверніться до нього обличчям, поставте долоні один до одного як у грі в «Долоньки». Ваше завдання: зрушити іншого з місця. Обговорення: чи обов'язково було штовхати один одного, адже можна було зрушити з місця

разом?

Обговорення домашнього завдання

Кожному учаснику тренінга пропонується коротко розповісти про свої спроби подолати стресогенну ситуацію та результат. Інші учасники надають зворотний зв'язок та підтримують один одного.

Ділова гра «На що витратити життя»

Мета: усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей. Тренер роздає кожному по 10 жетонів. Кожен учасник може вирішувати, на що їх потратити чи навпаки - заощадити. Ці жетони символізують час, життєву енергію, душевні сили, інтереси та ін. На продаж виставляють по 2 речі, з яких можна вибрати або одну, або жодну, обидві придбати не можна. Повернутися та змінити рішення, обміняти речі на інші також не можна. Коли жетони закінчаться – вже не можна буде нічого придбати.

Почергово на торги виставляються пари цінностей: будинок чи автомобіль; місячна оплачена відпустка або гарантія одруження на коханій людині; популярність на 2 роки або справжній друг; освіта або прибуткове підприємство; здорова сім'я чи всесвітня слава і т. ін. В кінці виставляються такі цінності як чудо заради коханого або можливість заново пережити будь яку подію; 7 додаткових років життя або безболісна смерть.

Тренер оголошує, що торги закінчені, невикористані жетони згоріли. Обговорення: учасникам пропонується відповісти, якою покупкою вони найбільше задоволені, чи шкодують, що якусь цінність не придбали, що б хотіли змінити.

Проводиться паралель між торгами та реальним життям: нічого не можна повернути, переграти, «скасувати» рішення, спробувати заново прожити життя й наперед нічого не відомо. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться обирати у майбутньому. Завжди буде обмежено час, сили, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення у кожній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за ті

рішення, які ми ухвалили. Це була лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить правильно судити про наші справжні цінності. І якщо ви зараз справді про щось жалкуєте, може вас порадувати: у вас є чудова нагода зробити правильний вибір – і не в нашій грі, а в реальному житті! Коли ви знову перебуватимете перед вибором, подумайте, на що витратити своє життя, не розтрачаючи його даремно. Воно, швидше за все, коштує значно дорожче, ніж ви вважаєте!

Вправа «Крок до мети»

Мета: конкретизація дій, які можна зробити на шляху до мети.

Інструкція: Вам необхідно поставити собі ціль та зробити перший крок. Для цього намалюйте на прямій лінії 11 крапок та позначте їх цифрами від 0 до 10. Цей відрізок – це ваш шлях до мети. 0 – мета не досягнута, 10 – реалізована у повній мірі. Ці крайні точки можна описати кількома словами. Далі необхідно оцінити, наскільки кожен з вас далекий від мети – тобто позначити точку на відрізку. Опишіть поруч стан справ на сьогодні. Робимо перший крок: малюємо стрілку від теперішньої позиції до наступної та прописуємо, що саме ми можемо зробити і коли ви це зробите.

Обговорення. Тренер наголошує, що публічна заява про намір щось зробити підвищує шанси на реалізацію плану дій. Учасники діляться планами з приводу першого кроку та його реалістичності.

Вправа «Формулювання цілей»

Мета: розвиток часової перспективи та здатності до цілепокладання.

Інструкція: уявіть своє майбутнє життя – як би ви хотіли, щоб воно склалося. Намагайтеся використовувати позитивні формулювання, чітко уявляти конкретний результат, ставити реалістичні цілі. Можна уявити своє майбутнє як художній фільм, де кожен одночасно і головний герой, і режисер, і директор. Почати можна з портрету головного героя – себе у майбутньому, яким би ви хотіли стати.

Обговорення. Наскільки реалістичні ваші уявлення про майбутнє? Що можна зробити вже зараз для його наближення?

Рефлексія.

Прощання.

Заняття 4

Привітання.

Розминка. Гра «Я ніколи не ...»

Інструкція: кожен отримує ігрові фішки. Перший гравець каже: Я ніколи не ... і називає те, що він дійсно ніколи не робив. Наприклад, не тримав хом'ячків. Всі, хто тримав хом'ячків, дають йому по 1 фішці. Мета: набрати якомога більше фішок. Для цього треба називати такі речі, які всі, крім вас вже робили.

Вправи для заземлення та саморегуляції. Тренер: У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, нормально і природньо.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція - це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Заземлення - це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

Вправа «Метелик»

Інструкція: утворіть долонями метелика та покладіть їх на груди.

Рівномірно постукуйте по грудній клітині: 1 удар в секунду, то лівою, то правою долонею. Час виконання – 1-2 хв.

Вправа «Простукування» (тепінг).

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Учасникам пропонується переглянути анімаційне відео та одночасно робити вправу.

Вправа «5-4-3-2-1»

Вправа спрямована на почергову активізацію органів чуття: зору, дотику, слуху, нюху та смаку, що дозволяє заземлитися та заспокоїтися.

Інструкція: зробіть глибокий вдих та повільний видих. Зосередьтеся на предметах навколо, назвіть їх та вкажіть їх колір, розмір, форму. Підійдіть до столу та візьміть в руки будь-який предмет, який він на дотик? Теплий? Шорсткий? Прислухайтеся до звуків за вікном та в приміщенні. Пригадайте улюблену мелодію на «проспівайте» її про себе. Візьміть з підносу печиво чи цукерку. Зосередьтеся на смакових відчуттях. Ковтніть води чи соку, потримайте в роті, усвідомте смак. Скажіть щось приємне собі чи про себе.

Вправа «Пір'їна-статуя»

Завдяки чергуванню напруження та розслаблення м'язів досягається стан спокою. Учасникам пропонується уявити, що вони легкі, як пір'їнки, які літають, спробувати розслабити кожен м'яз протягом 10 секунд. Потім необхідно перетворитися в статую: напружити всі м'язи і повільно їх розслабити, перетворюючись на пір'їнку. Повторити кілька разів, в кінці ставши пір'їнкою.

Рефлексія. Зворотній зв'язок

Інструкція: учасникам тренінгу пропонується розповісти про те, щовони отримали на тренінгу, починаючи зі слів «Сьогодні я...»

Прощання.

Мета: формування адаптивних соціально орієнтованих копінгстратегій, розвиток психологічної готовності до вирішення важких життєвих ситуацій, навчання учасників тренінгу способам подолання проблем.

Привітання.

Розминка. Вправа «Колективне малювання».

Мета: створення робочої атмосфери тренінгу, усвідомлення бар'єрів творчого мислення, розвиток креативності.

Обладнання: кольорові олівці, крейда, фломастери, аркуші паперу.

Інструкція: по моєму сигналу кожен бере аркуш паперу та олівець чи крейду та починає малювати. Через 15 секунд передаєте аркуш сусіду зліва та отримуєте аркуш з малюнком від сусіда справа. Коли кожен малюнок пройде по колу – вправа завершиться.

Обговорення: чи були несподівані зміни сюжету малюнків? Цікаві ідеї?

«Програма захисту від стресу»

Мета: розвиток рефлексії та стресостійкості.

Тренер знайомить учасників з програмою захисту від стресу Самоукіної Н., яка має 4 етапи:

1 етап: самоспостереження. Учасникам пропонується зосередитись на собі, своїх почуттях та діях в ситуаціях, коли вони переживають стрес та втрачають самовладання.

2 етап: зупиніться. Необхідно відшукати спосіб, що допоможе зупинитися, коли ви втрачаєте контроль чи переживаєте сильні емоції. Це може бути пауза у спілкуванні, вимкнення гаджетів, вихід з кімнати та ін.

3 етап: виплесніть енергію. Необхідно перевести енергію в інше русло: зробити щось по господарству, прибрати, пробігтися, поговорити з приємними людьми, заварити каву чи чай, опустити руки у воду та ін.

4 етап: що мені допомагає зняти напругу? Пригадайте, які заняття приносять вам задоволення, допомагають розслабитись та заспокоїтись, чим ви займаєтесь з захопленням. Намагайтеся щодня ними займатися.

Вправа: "Мої ресурси"

Обладнання: набір метафоричних асоціативних карток «Скарбниця життєвих сил».

Інструкція: необхідно по черзі доставати карту, так, щоб її ніхто не бачив, по команді тренера перегортати та розповідати про ресурси (внутрішні та зовнішні), які мають учасники для подолання труднощів.

Обговорення. Які саме ресурси найчастіше асоціювалися з метафоричними картами? Яких не вистачало.

Тренер розповідає про функції вправ на відновлення ресурсу та знайомить учасників з моделлю М. Лахада BASIC Ph, в якій виокремлено 6 стратегій відновлення ресурсів: віру та переконання людини, її емоції, соціальність, уяву, когнітивні стратегії та фізичну активність. Учасникам пропонується проаналізувати, який саме спосіб відновлення ресурсів властивий для них та подумати, як би вони могли застосовувати інші стратегії.

Вправа Безпечне місце»

Мета: сприяти емоційній стабілізації за допомогою уяви.

Інструкція: учасникам пропонується заплющити очі та уявити себе у безпечному місці, де вони відчують себе спокійними та щасливими. Тренер детально описує, на що саме можна звернути увагу (кольори, запахи, уявні помічники, дрібні деталі), щоб безпечне місце візуалізувалося та добре запам'яталося. Після закінчення створення уявного безпечного місця, учасникам пропонується його запам'ятати та повертатися туди подумки для отримання емоційної рівноваги.

Рефлексія. Підведення підсумків.

Прощання