

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-131М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Лілія КОРЧЕВСЬКА

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана

БАБАТІНА

Рецензент: к.психол.н., доцент Наталія

ТАВРОВЕЦЬКА

Херсон 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Системно-синергетичний підхід до формування психологічної стійкості особистості .....	6
1.2. Теоретична модель психологічної стійкості особистості .....	20
1.3. Психологічні характеристики особистості юнацького віку.....	33
Висновки до першого розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>38</b>
2.1. Організація та методи дослідження психологічної стійкості особистості.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної стійкості особистості .....	45
Висновки до другого розділу.....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>57</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	63

## ВСТУП

Сучасний світ характеризується збільшенням і поширенням небезпек, катастрофічних явищ, критичних ситуацій, вибухом небезпечних вірусів, наслідки яких загрожують людству та особистості. Все це актуалізує інтерес як до самого феномену психологічної стійкості особистості, так і до її формування. **Актуальність питання** вивчення особливостей психологічної стійкості юнаків обумовлена тим, що вони є недосвідченими. Їх найчастішими «больовими» питаннями є: сепарація від батьків (визнання своєї дорослості, прагнення до самостійності); булінг; проблеми у відносинах з партнером; занижена самооцінка, проблеми з самовизначенням – як особистісним, так і професійним; самотність; інтимно-сексуальні стосунки; вибір життєвого шляху тощо. Все це вимагає суттєвого переосмислення консультативної і психотерапевтичної допомоги їм. Разом із тим, успішне подолання особистістю наслідків критичної життєвої ситуації великою мірою залежить від інтеграції і цілісності емоційної, когнітивної та поведінкової складових людини, що захищає її від дезінтеграції в суспільстві, особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії.

Психологічний аспект синергетичного підходу до вивчення мозку як гомеостатичного редуктору особистості, а також свідомості відображаються у працях А. Комбса, О. Мітіної, В. Петренко, С. Салтикова, А. Улановського, Г. Хакена. Системний підхід до дослідження психологічної стійкості особистості запропонували Б. Ананьєв, А. Антоновський, П. Гудман, Є. Ільїн, Г. Костюк, Д. Леонт'єв, С. Мадді, С. Максименко, В. Медведєв, В. Моросанова, Ф. Перлз.

Все вищезначене і визначило тему нашого дослідження в наступному формулюванні: **«Особливості формування психологічної стійкості особистості».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**  
Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної

та соціальної психології, соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження формування психологічної стійкості особистості.

Згідно з метою дослідження нами було поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел стосовно психологічної стійкості особистості.
2. Проаналізувати психологічну стійкість особистості як предмет соціально-психологічних досліджень.
3. Провести емпіричне дослідження з метою визначення стану психологічної стійкості особистості.

**Об'єктом дослідження** є психологічна стійкість особистості.

**Предмет дослідження** – формування психологічної стійкості особистості.

**Методи дослідження.** В роботі використано теоретичні методи: аналіз, систематизацію і узагальнення літературних джерел.

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано психодіагностичні методики, тести, опитувальники: опитувальник життестійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової, опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової, опитувальник «Шкала когеренції (SOC)» А. Антоновського в адаптації В. Безрукова.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математико-статистичних методів* (кореляційний аналіз, методу головних компонент). Узагальнення результатів здійснено за допомогою *інтерпретаційних методів* (систематизація й узагальнення емпіричних даних).

**Наукова новизна** роботи полягає у: проведенні термінологічного аналізу психологічної стійкості особистості; обґрунтуванні структурно-логічної схеми формування стану стійкої рівноваги особистості як носія психічних процесів; розробці дескриптивної моделі взаємозв'язку синергетичних законів і

закономірностей з психологічною стійкістю особистості; введенню нового поняття «резилентність особистості»; формулюванню синергетичного принципу; розробці теоретичної моделі формування психологічної стійкості особистості.

**Практична значення** одержаних результатів полягає у тому, що отримані емпіричні результати можуть бути корисні в практиці визначення психологічної стійкості особистості.

**Апробація одержаних результатів.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри загальної та соціальної психології соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету (протокол № 4 від 02. 11. 2020 р.).

**Оприлюднення результатів.** Зміст дослідження відображено у 2-х наукових публікаціях і 1-ї відкритої лекції:

1) Психологічна стійкість як фактор успішності менеджера. Актуальні питання економічного розвитку в сучасних умовах: збірник наукових праць за матеріалами V Усеукраїнської науково-практичної конференції – Херсон, 26-27 березня 2020 р. / Упоряд. Т.Казакова. – Херсон, книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 111-115.

2) Бабатіна С.І. Системно-синергетичний підхід до формування стійкості особистості. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 174-177.

3) Відкрита лекція «Психологічна стійкість в сучасних умовах» для студентів Одеської національної академії харчових технологій від 26.10.2020 о 9:30. Ідентифікатор конференції: 865 7806 7672. Код доступу: R0S8i8Zoom <https://us04web.zoom.us/j/86578067672?pwd=di96OVU5T3AxcjA0LzB3YjNwaFIQdz09>. На сайті ОНАХТ <http://hospitality.onaft.edu.ua/vidkrita-lektsiya-na-temu-psihologichna-stijkist-v-suchasnih-umovah-vid-liliyi-korchevskoyi/>

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Системно-синергетичний підхід до формування психологічної стійкості особистості

Сучасний світ характеризується збільшенням і поширенням небезпек, катастрофічних явищ, критичних ситуацій, вибухом небезпечних вірусів, наслідки яких загрожують людству та особистості. Все це актуалізує інтерес як до самого феномену психологічної стійкості особистості, так і до її формування.

Авторитетними науковцями у сфері вивчення синергетики як теорії самоорганізації є зарубіжні й вітчизняні вчені: А. А. Богданов, О. М. Князева, Н. М. Кобзева, С. П. Курдюмов, Дж. К. Лафта, І. Р. Пригожин, А. Ю. Чаленко.

Психологічний аспект синергетичного підходу до вивчення мозку як гомеостатичного редуктору особистості, а також свідомості відображаються у працях А. Комбса, О. Мітіної, В. Петренко, С. Салтикова, А. Улановського, Г. Хакена.

Перш ніж, досліджувати психологічну стійкість особистості, необхідно визначити її предметне поле з точки зору системного підходу.

Загальну теорію систем запропонував Л. Берталанфі, який визначав її як сукупність елементів, що знаходяться у відносинах один із одним та із середовищем (L. Bertalanffy) [51]. Системний підхід до дослідження психологічної стійкості особистості запропонували Б. Ананьєв, А. Антоновський, П. Гудман, Є. Ільїн, Г. Костюк, Д. Леонтєв, С. Мадді, С. Максименко, В. Медведєв, В. Моросанова, Ф. Перлз.

Відповідно до термінів загальної теорії систем (системології), будь-яка особистість є системою, яка складається з елементів: психіка, тіло та зв'язки

з зовнішнім середовищем. Іншими словами можна сказати, що це цілісність психічної, біологічної та соціальної компонент. Адже особистість функціонує всередині великої системи – навколишнього середовища, з яким вона постійно має складні взаємовідносини.

Під «особистістю» мається на увазі стійка система соціально значущих характеристик, що визначають особу як члена того або іншого суспільства або спільноти. Категорія «особистість» детермінує суспільну сутність людини, що пов'язана із засвоєнням виробничого і духовного досвіду суспільства. Деякі теорії особистості не враховують біологічні характеристики людини, інші, наприклад, фрейдизм, надають біологічним чинникам визначального значення. Більш виваженим є тлумачення особистості як динамічної єдності біологічного та соціального (М.-Л. А. Чепі) [40].

Особистості як системі властиві процеси самоорганізації та самодезорганізації із такими параметрами, що описані гуром по цьому питанню Г. Хакеном, а саме:

- 1) обмін енергією, речовинами, інформацією або іншими ресурсами системи з зовнішнім середовищем, причому абсолютно хаотично;
- 2) поведінка системи детермінується спонтанністю та описується таким величинами – параметрами порядку та керуючими параметрами (відсутнє інформаційне перевантаження системи);
- 3) наявність критичного значення керуючого параметра, що пов'язаний з припливом енергії, речовини, інформації або інших ресурсів), при якому система може втратити стан стійкої рівноваги (або гомеостаз); кількісне накопичення певних деформацій життєво необхідних параметрів приводить до якісних змін;
- 4) новий стан обумовлено когерентною<sup>1</sup> (гармонійною) поведінкою елементів системи;

---

<sup>1</sup> Когерентність – (від лат. *cohaerentio* – зв'язок, зчеплення) – узгоджений перебіг у просторі та у часі декількох коливальних або хвильових процесів, при якому різниця їх фаз залишається постійною.

5) новий стан перетворюється за умов безперервного невинного потоку енергії, інформації, речовини, знань або інших ресурсів (якщо є внутрішні і зовнішні коливання (флуктації) системи). Збільшення інтенсивності обміну впливає на критичний перехід системи, у результаті її структура становиться турбулентним хаосом.

З метою теоретичного осмислення питання формування психологічної стійкості особистості як феномену є сенс провести термінологічний аналіз, що є один із теоретичних методів дослідження, і який розкриває сутність явищ за допомогою уточнення значень термінів (категорій), що їх складають.

Він передбачає розгляд таких базових термінів, як: «психіка», «стійкість», «особистість» та їх синтез.

Психіка (від др.-греч. ψυχικός «душевний, життєвий») – складне поняття у філософії, психології і медицині, яке залежно від галузей знань і напрямів наук визначається як: сукупність психічних процесів і явищ (емоції, пам'ять, відчуття, сприйняття тощо); аспект життєдіяльності тварин і людини у їх взаємодії з довкіллям [29].

Проблему будови психіки (тобто її моделі) поставлено ще Арістотелем. Якщо до нього перераховували окремі властивості душі, то системне мислення Арістотеля, що заклав ідеї класифікації усього суцього, дозволило йому скомпонувати різноманітні душевні «здатності» у відому тріаду – пізнання, почуття і воля, причому кожен блок тріади (підсистема душі) має свій власний компонентний склад за принципом єдиної для цього блоку функції (пізнання, переживання і поведінка). Відтоді за дві з половиною тисячі років ця модель майже не мінлася, оскільки будувалася вона з опорою на логіко-інтуїтивний дискурс філософів (Н. В. Біломестнова) [4].

На думку Біломестнової Н.В., психіка є однією з регуляторних систем (підсистем) організму, що здійснює свої функції за допомогою відображення властивостей зовнішнього та внутрішнього середовища, і трансформуючої взаємодії із зовнішнім середовищем. У процесі дослідження цього питання, склалася остаточна модель з її біологічними підставами (табл. 1.1) [4]. Нами



свідомо пропущено блок «Нейрофізіологічні і нейропсихологічні підстави» з метою не заглиблення у медичні терміни, оскільки це не є темою дослідження.

Таблиця 1.1

**Природно-системна модель будови психіки та структурні підсистеми психіки («анатомія» психіки) (фрагмент) (Н. В. Біломестнова) [4]**

<b>КОГНІТИВНІ образи і процеси</b>	<b>ПСИХОМОТОРНІ процеси</b>	<b>ЕМОЦІЙНІ стани</b>		
Інформаційна фундаментальна функція <b>ВІДОБРАЖЕННЯ СЕРЕДОВИЩА</b>	Ефекторна фундаментальна функція <b>ТРАНСФОРМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З СЕРЕДОВИЩЕМ</b>	Енергетична фундаментальна функція <b>(РЕГУЛЯЦІЯ ТОНУСУ)</b>		
Мислення та уява	Соціальна діяльність	Соціальні почуття		
Репрезентація (представлення)	Поведінка (біологічні програми)	Диференційовані емоції		
Перцепція (сприйняття)	Дії	Базові емоції		
Сенсорика (відчуття)	Рухи	Глобальні емоції		
<b>Інтегруючі механізми психіки («фізіологія» психіки)</b>				
увага	пам'ять	мова	свідомість	воля

Психіка людини є дуже складною системою організму, вона складається з підсистем, її елементи ієрархічно підпорядковуються і є дуже мінливими. Основна властивість психіки – це її системність і цілісність. Психіка як система має детерміновану організацію. В ній виділяють психічні процеси, психічні властивості і психічні стани (табл. 1.2) [30].

Усі форми психічних явищ взаємопов'язані між собою і переходять одна в іншу. Наприклад, такий складний психічний процес, як мислення, залежно від об'єкту і умов може викликати стан втоми і пасивності або збудження і активності. Якщо людині у процесі її діяльності (наприклад, студентові) доводиться систематично вивчати новий матеріал і вирішувати завдання, то різні психічні стани, які пов'язані з процесом мислення, узагальнюються і стають стійкою психічною властивістю його особи, що виражається в розумових здібностях. Людина з розвиненим мисленням може

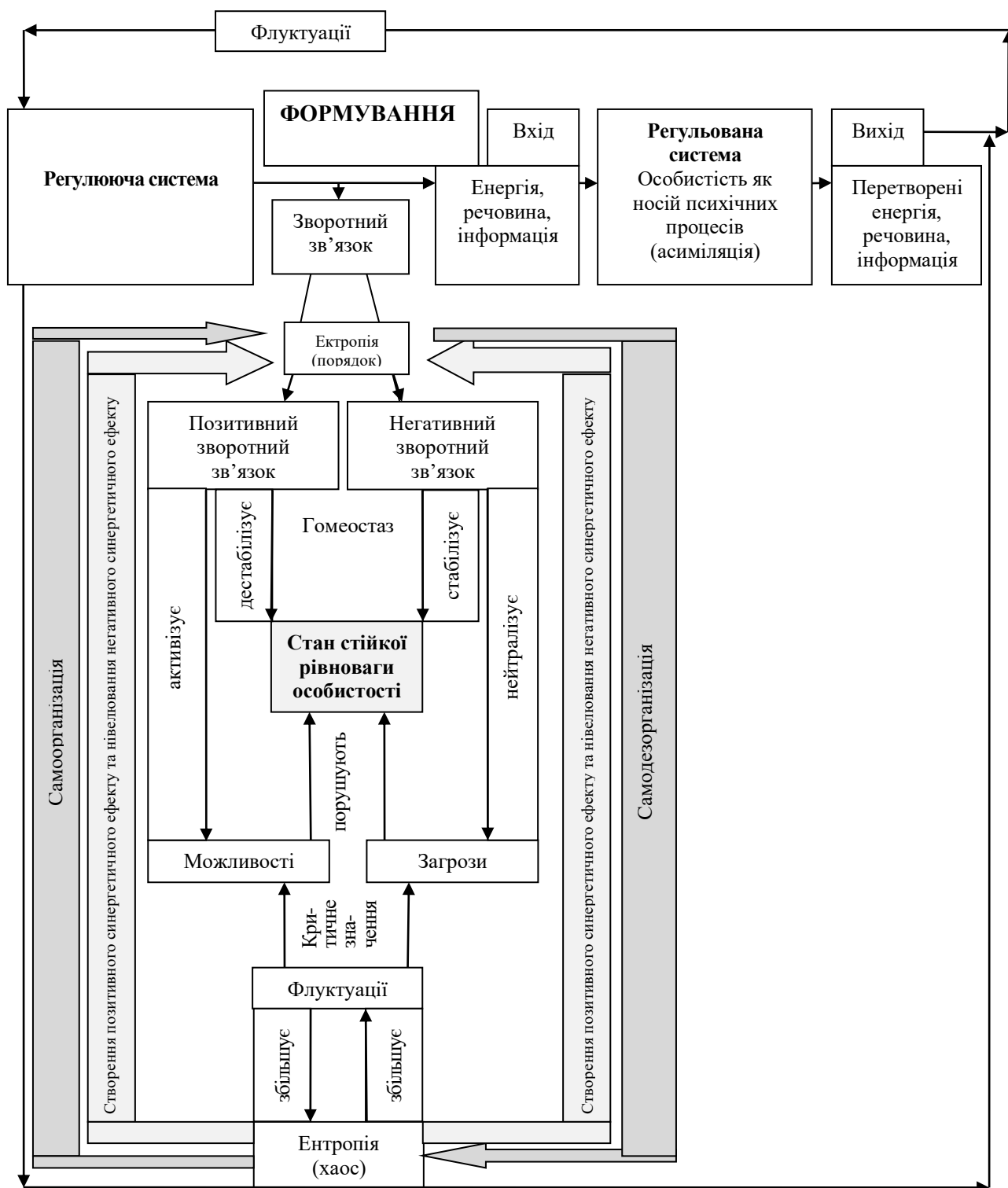
мобілізувати увагу, активізувати пам'ять, здолати втому. Психічні властивості, процеси та стани утворюють основний категорійний «каркас», на якому будується будівля сучасної психології [30].

Таблиця 1.2

### Структура психіки особистості [30]

<b>Психічні процеси</b> – це процеси, що відбуваються в голові людини і відбиваються у психічних явищах, що динамічно змінюються.			
<i>Пізнавальні процеси</i> забезпечують відображення світу і перетворення інформації. Вони включають сенсорно-перцептивні процеси (відчуття і сприйняття), процеси пам'яті і уяви, процес мислення.	<i>Процеси регуляції</i> забезпечують спрямованість, інтенсивність і тимчасову організацію поведінки. До них відносяться процеси мотивації, цілепокладання, ухвалення рішень, процеси контролю, емоційні і вольові процеси. Процесом, що зв'язує пізнавальну і психорегулятивну сферу психіки, є увага, яка забезпечує вибірковість відображення, запам'ятовування і переробку інформації.	<i>Комунікативні процеси</i> забезпечують спілкування між людьми, вираження та розуміння думок і почуттів. Вони представлені в мові і невербальному спілкуванні – передачі інформації за допомогою міміки, поз, жестів, погляду, інтонації, гучності і висоти голосу, дистанції спілкування.	
<b>Психічні властивості</b> – індивідуально-психологічні особливості, що визначають постійні способи взаємодії людини зі світом.			
темперамент	характер	здатності	акцентуація
<b>Психічний стан</b> – внутрішня цілісна характеристика індивідуальної психіки, яка відносно незмінна в часі.			
емоційний (тривога, радість, печаль та ін.)	активаційний (активність, пасивність)	тонічний (бадьорість, пригніченість)	тимчасовий (тривалість стану)

Перед тим, як дати визначення «психологічної стійкості» необхідно зрозуміти структурно-логічну схему становлення стану стійкої рівноваги особистості як носія психічних процесів (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Структурно-логічна схема становлення стану стійкої рівноваги особистості як носія психічних процесів.**

*Джерело:* складено автором.

З одного боку, поглинання ресурсних потоків (їжі, кисню, води; енергії – бажань, почуттів; інформації) із навколишнього середовища, їх асиміляція

та перетворення, провокують збільшення ентропії системи, що призводить до зростання хаосу (само дезорганізації) і, може приводити до руйнування її. Тобто виникає відхилення параметра-сигнала від бажаного стану людини, яка є носієм психічних процесів. З іншого боку, система хоче зберегти стійкість за рахунок переформування нового порядку, і зменшити ентропію (хаос). Отже, регулююча система реєструє зміну (флуктуацію), формує її у відповідний регулюючий вплив і передає її на вхід регульованої системи. Яка з них буде переважати, залежить від багатьох випадкових факторів, і визначається зовнішніми й внутрішніми умовами, а також якістю поступаючих ресурсних потоків. Цей принцип у синергетиці називається гомеостазом.

Формування – це процес регулювання або саморегулювання стану стійкої рівноваги особистості. Він може відбуватися як за межами регульованої системи, так і всередині. Отже, повна ізоляція живого організму від навколишнього середовища дорівнює його загибелі.

Особистість як цілісне поєднання психіки, тіла та системи взаємовідносин поділяється на функціональні системи трьох типів: перша – з внутрішньою ланкою саморегуляції, де регулююча і регульована системи знаходяться в межах організму та закладені до структури самого процесу (наприклад, проходять безліч біохімічних процесів і фізіологічних реакцій – рН крові, підтримка тиску, температури тіла); друга – з зовнішньою ланкою регуляції як свідомий процес керування власною поведінкою, де регульована і регулююча системи знаходяться у межах організму (наприклад, воля, спорт, мотивація, харчування, формування сенсів); третя – з зовнішньою ланкою регуляції, у тому випадку, коли регулююча система виходить за межі організму та контактує з іншою особистістю (наприклад, комунікація, розмноження, виховання, у тому числі, психотерапія).

Завдяки принципу гомеостазу організм, і, зокрема, психіка, весь час прагнуть до відновлення зламаної цілісності. Рани на тілі хочуть загоїтися, відкриті гештальти хочуть завершитися, а досвід прагне бути засвоєним.

Гомеостаз – рухливий рівноважний стан деякої системи, що зберігається шляхом її протидії зовнішнім і внутрішнім флуктуаціям, які порушують рівновагу. Підтримка постійності всіляких фізіологічних показників організму. Поняття гомеостазу спочатку стосувалося фізіології для пояснення його внутрішнього середовища, а також стійкості його основних фізіологічних параметрів. Ця ідея була запропонована американським фізіологом У. Кенноном у вченні про мудрість тіла як відкритої системи, що безперервно підтримує стабільність. Отримуючи сигнали про зміни, які загрожують системі, організм включає регулюючі впливи, поки не вдасться повернути її в стабільний стан, до колишніх значень параметрів. Принцип гомеостазу прийшов із фізіології до кібернетики та в інші науки, у тому числі до психології, набувши загального значення принципу системного підходу і саморегуляції на основі зворотного зв'язку. Отже, кожна система прагне до збереження стійкості і це було перенесене на взаємодію організму з середовищем. Це є характерним, зокрема: 1) для необіхевіоризму, який вважає, що будь-яка нова рухова реакція закріплюється шляхом звільнення організму від потреби, що порушила його гомеостаз; 2) для концепції Ж. Піаже, який вважає, що розумовий розвиток відбувається у процесі збалансування організму з середовищем; 3) для парадигми поля К. Левіна, згідно якої мотивація виникає в нерівноважній «системі напруги»; 4) для гештальт-психології, яка відмічає, що при порушенні балансу компонент психічної системи вона прагне до його відновлення. Проте принцип гомеостазу, який пояснює явище саморегуляції, не може пояснити джерело змін психіки і її активності [7].

Природа складних систем ґрунтується на принципі зворотного зв'язку. Його запропонував французький біолог П. Латіль і назвав «секретом загальної впорядкованості та організованості». Н. Вінер, який був «батьком кібернетики» називав його «посохом сліпого» і «секретом життя».

Так, принцип зворотного зв'язку є необхідним для протікання процесів формування психологічної стійкості особистості шляхом обміну

інформацією між регульованою та регулюючою системами. Цей принцип є найважливішим інструментом творчого пристосування людини до змін навколишнього середовища. Без наявності зворотних зв'язків саморегулювання є неможливим.

Зворотний зв'язок може бути як негативним, так і позитивним. Так, при позитивному зворотному зв'язку система, яка регулює починає перетворювати відхилення вихідного сигналу (флуктуацію) в дію. Потім передає його на вхід регульованої системи, щоб збільшити це відхилення. Тобто позитивний зворотний зв'язок підсилює відхилення вихідного параметра. Наприклад, особистість народжується з природженою потребою у прив'язаності один до одного. Тоді «емоційне злиття» позитивно впливає на формування близькості. Але дія позитивного зворотного зв'язку несе в собі побічні ефекти: 1) наявність петлі гістерезису, для якої властиве явище «перенасичення»; 2) наявність «порочного кола», що провокує небажані результати (наприклад, залежність особистості від когось). Позитивний зворотний зв'язок руйнує систему, розхитує її стан стійкої рівноваги і призводить або до розвитку, або до її руйнування.

При негативному зворотному зв'язку змінення вихідного сигналу (флуктуація) передається на вхід системи, яка регулюється, щоб послабити його. Тобто негативний зворотний зв'язок утримує вихідний параметр зменшує його негативні наслідки. Так, підліток сепарується від дорослих. Тоді дія, що регулює - «емоційне віддалення» призводить до автономії та незалежності особистості. Негативний зворотний зв'язок робить систему більш стійкою шляхом адаптації до загроз і діям, що блокують руйнування.

Розглянемо поняття «флуктуація», яке є загальновідомим. Так, флуктуація (від лат. *Fluctuatio* – коливання) є періодичною зміною. У психології флуктуаціями можуть бути зміни настрою, почуттів, уваги, тону, волі. Щоденно до тіла можуть проникати тисячі вірусів і бактерій, змінюватися серцебиття та цукор в крові. Флуктуації можуть порушувати стан стійкої рівноваги, а також можуть бути рушійними силами розвитку людини.

Рівновага є лише короткою миттю у процесі руху людини, і очевидно, що її викликають зовнішні та внутрішні чинники. Класифікацію флуктуацій представлено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

### Класифікація психологічних флуктуацій

№	Класифікаційна ознака	Види флуктуацій
1	За характером наслідків	- позитивні - негативні - нейтральні
2	За джерелом формування	- ендогенні - екзогенні - змішані
3	За природою виникнення	- природні - примусові (штучні, вимушені) - автоколивання
4	За періодом виникнення	- у передбіфуркаційній фазі - у точці біфуркації - у постбіфуркаційній фазі
5	За масштабом	- маломасштабні - середньомасштабні - крупномасштабні
6	За ступенем керованості	- керовані - некеровані
7	За тривалістю	- одноразові - тривалі
8	За ступенем впливу на еволюцію системи	- впливають на розвиток системи - не впливають на розвиток системи
9	За швидкістю	- стрімкі - плавні
10	За можливістю вимірювання	- вимірювані - важко вимірювані - невимірні
11	За способом вимірювання	- визначені - ймовірні - не визначені
12	За способом формалізації	- кількісні - якісні
13	За природою походження	- матеріальні - нематеріальні

*Джерело:* складено автором.

Загроза є дією, що несе ентропійний заряд та викликає втрату цілісності людини, а на її відновлення потрібні час і ресурси.

Отже, особистість є системою, і з точки зору системного підходу, її

ціллю є досягнення стану стійкої рівноваги. Виникає протиріччя відносно несумісності статичності і динамічності, розвитку та рівноваги, стану та процесу, що вимагає додаткового пояснення поняття «стан стійкої рівноваги». Адже він допускає розгляд таких категорій, як: «стан», «рівновага», «стійкість» та їх інтеграцію.

Першою категорією є стан.

Стан – це абстрактне поняття, що представляє множину стійких змінних параметрів об'єкта. Він характеризується тим, що визначає змінні властивості об'єкта. Стан є стійким, поки не буде здійснено дію над об'єктом; у протилежному випадку, його стан може змінитися. Послідовна зміна станів називається процесом (Г.Я. Мякішев) [23].

Станом називається сукупність властивостей, які система має в кожному моменті часу (І.Б. Родіонов) [34].

Відносно особистості психічним станом є внутрішня цілісна характеристика психіки індивіда, яка є відносно незмінною у часі.

Другою категорією є рівновага.

Рівновага (баланс) – це система, яка знаходиться у стані рівноваги, і одні впливи на неї компенсуються іншими або відсутні взагалі [33].

Динамічна рівновага – це стан структури або системи, в якій, проходять зміни, а загальне співвідношення або конфігурація енергії та сил залишається постійним [50].

Сенс формування психологічної стійкості особистості полягає не просто у збереженні стійкості особистості на певний час, а у створенні такого «коридору стійкості», який би забезпечив подальший тривалий поступальний розвиток особистості.

Доцільно навести роздуми А. А. Богданова [5], який вважається першозасновником такої науки, як тектологія (А.А. Богданов, 1912 р.). Цей науковець пояснює процеси розвитку за допомогою принципу рівноваги, який запозичений з природознавства. Стійкий стан системи він пропонує

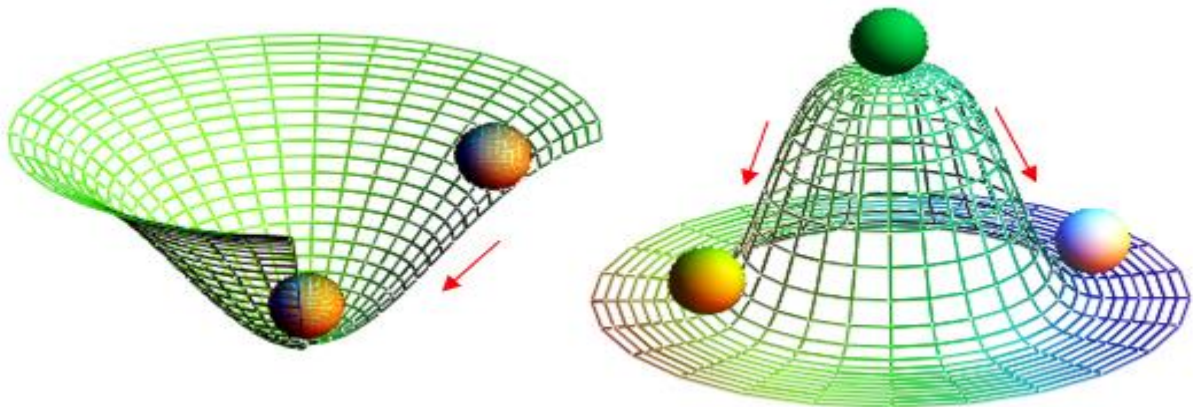


розглядати не як раз і назавжди заданий, а як «рухливу» або «динамічну» рівновагу.

Третю базовою категорією є стійкість.

Стійкість є здатністю системи і повернення її у початковий стан. Наприклад, стан іграшки «Ванька-неваляшка» є дуже стійким. А прикладом нестійкого стану є ручка, що розміщена вертикально пером униз (В.І. Шаповалов) [45].

Стійка та нестійка рівновага системи наведена на рис. 1.2.



**Рис. 1.2. Стан стійкої та нестійкої рівноваги системи**

*Джерело:* (В. Болтенков) [6].

Категорія стійкості (resilience) є запозиченою з фізики і представляє властивість пружного тіла відроджувати свою початкову форму після зупинки деформувальної дії з метою бути еластичним. У психології категорію стійкості впроваджено у різних областях: як толерантність – вміння сприймати різні параметри оточення (Tolerance, Volter, 1763); як резистентність – вміння протистояти порушенням у власне підсвідоме (Resistance, Freud, 1895); як стабільність – вміння динамічної системи відновлювати стан рівноваги після короткочасного змінення (Stability, Holling, 1973); як відновлення – вміння одужати після травми (Recovery, Rutter, 1987); Masten, 2001); як життєстійкість – вміння підтримувати свою життєздатність (Hardiness, Maddi, 2004); як витривалість – вміння зберігати функціональні можливості (Grit, Duckworth, 2007).

Як вважає російська вчена Л. В. Мантатова: «Сталий розвиток є там, де протилежності не досягають протиріччя, де є місце самоорганізації системи. Цю діалектику розвитку найбільш правильно виражає категорія гармонії (в гераклітовській інтерпретації). Як вважав Геракліт, гармонія є внутрішнім зв'язком, який приховує узгодженість, а саме рівновагу. Вона створюється в результаті «поєднання» неослабної «розбіжності» сил, що протидіють» (В. В. Мантатов, Л. В. Мантатова [20]).

На думку Л. І. Лопатнікова стійкість системи (від англ. *stability of a system*) визначається як здатність динамічної системи зберігати рух по наміченій траєкторії (підтримувати намічений режим функціонування) незважаючи на обурення, що впливають на неї. Основними видами стійкості є рівновага, гомеостаз, стаціонарний режим (циклічне повторення однієї і тієї ж послідовності станів) (Л.І. Лопатніков) [49].

Первинна здатність стійко переносити складності залежить від багатьох чинників – генів, виховання, соціальних можливостей тощо. Стійкість не передається у спадок безпосередньо, але, як пишуть автори книги *Resilience: The Science of Mastering Lifes Greatest Challenges*, психіатри С. М. Саутвик і Д. С. Чарні, останні дослідження пов'язують цю якість з генами, які регулюють симпатичну нервову систему (вона відповідає за адаптацію функцій організму до стресових умов), гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінову вісь (стимулює викид кортизолу в кров) та обмін серотоніна (впливає на поведінкові реакції на стрес і стабільність настрою). Також важливу роль грає допамінові система винагороди (біологічна основа мотивації) і префронтальна кора головного мозку (вона дозволяє контролювати і планувати свою поведінку, незважаючи на охоплення емоціями). Природні дані сильно розрізняються: комусь біологічно більше повезло з саморегуляцією, а у когось це слабке місце. Але це не означає, що стійкість не можна розвинути. Те ж саме і з чинниками зовнішнього середовища: діти з неблагополучних сімей знаходяться у зоні ризику, але приблизно третина з них (згідно з тривалим дослідженням відомого психолога Е. Вернера) відмінно справляється з труднощами [27].

Значне місце дослідження проблеми стійкості як рівноважного стану системи, яка зберігається шляхом її протидії зовнішнім і внутрішнім чинникам, що порушує цю рівновагу, отримало в роботах відомих психологів Л. Божович, Л. Виготського, А. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна. При цьому, відповідно до принципів діяльнісного підходу в психології, особлива увага приділялася в аспекті функціонування системи, яка пов'язана з самоорганізацією діяльності та поведінки, створенням алгоритмів або моделей, що цілеспрямовано змінюють дії і функціонування системи та покращують її взаємодію з середовищем (М.Ю. Простаков) [28].

На думку Н.П. Сергієнко, психологічна стійкість є динамікою стійких станів людини як системи, при яких вона є здатною ідентифікувати і блокувати внутрішні та зовнішні негативні дії. Психологічна стійкість є якістю особистості, окремими характеристиками якої є стійкість, опірність, врівноваженість (Н.П. Сергієнко) [36].

Яу влучно зазначає Є. П. Крупник, «психологічна стійкість людини є рухливим рівноважним її станом, що зберігається на основі протидії внутрішнім і зовнішнім чинникам, які його порушують, а також як цілеспрямоване порушення цієї стійкості, що виникають у взаємодії особистості з середовищем» (Є. П. Крупник) [16].

Отже, на основі теоретичного аналізу визначено, що психологічна стійкість особистості є вмінням відновлювати стан стійкої рівноваги, у випадку якщо його порушують неминучі зовнішні та внутрішні флуктуації, а також інтеграція цілісності та творче пристосовування з метою забезпечення довгострокової життєздатності особистості та розвитку її можливостей.

## 1.2. Теоретична модель психологічної стійкості особистості

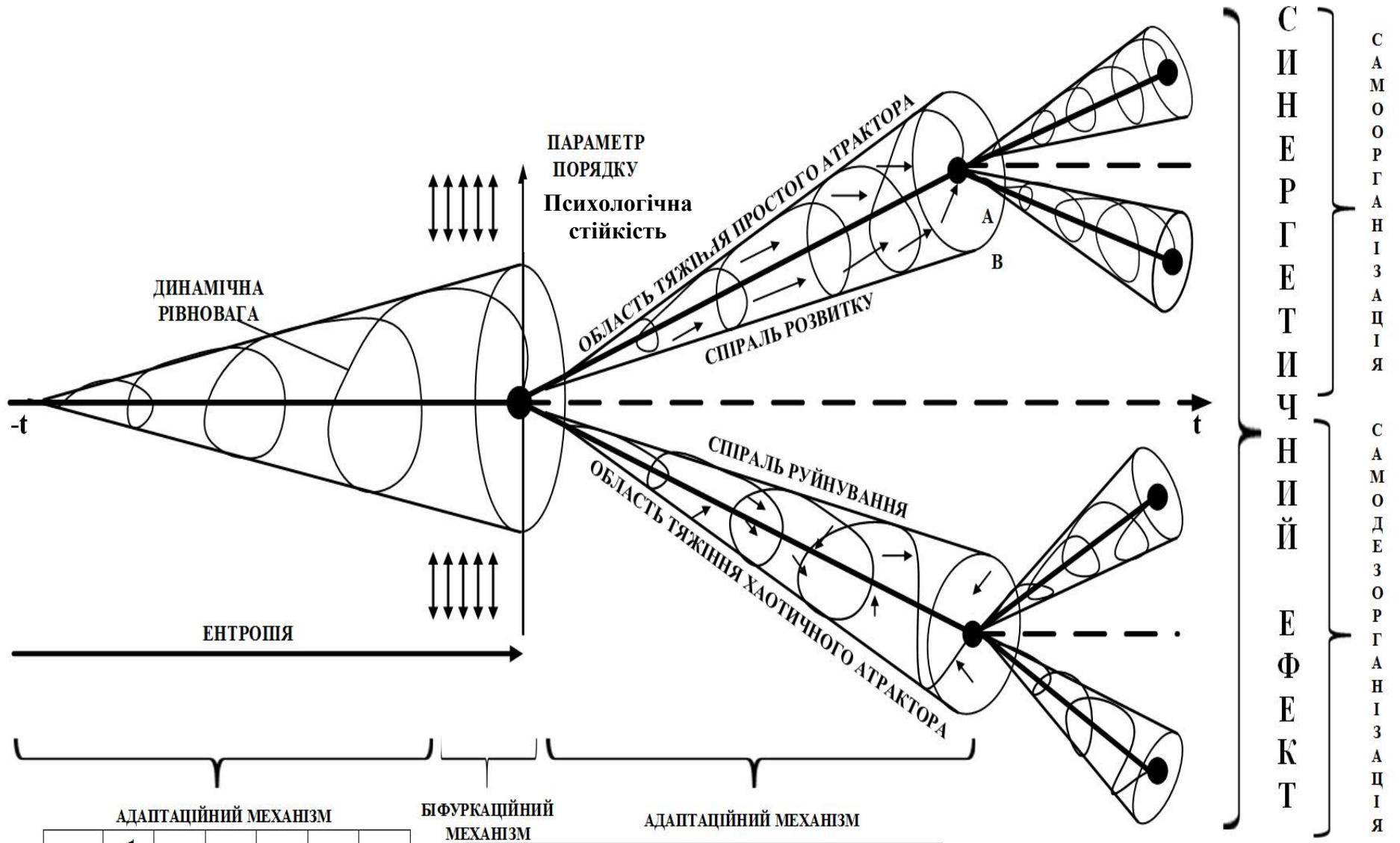
Синергетика вивчає самозбереження систем як шляхом самоорганізації, так і шляхом самодезорганізації, а також враховує нелінійно-біфуркаційний характер розвитку. Психологічна стійкість є потребою особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх впливів, що руйнують. Якщо розглядати поняття психологічної стійкості у призмі синергетичного тезаурусу, то можна відзначити, що її формування є важливим елементом ключових гомеостатів особистості, що дозволяє заздалегідь виявити загрози та прорахувати їх.

Нелінійна динаміка включає: теорію біфуркацій О. О. Андронова і теорію катастроф Р. Тома, які вивчають конструктивну роль нестійких процесів; теорію стійкості А. М. Ляпунова, А. І. Пуанкаре; теорію динамічного хаосу Е. Н. Лоренца; ергодичну теорію Дж. Неймана; концепцію русел і джокерів Г. Г. Малінецького тощо.

Для візуального сприйняття автором розроблено описову модель взаємозв'язку синергетичних законів і закономірностей з психологічною стійкістю особистості (рис. 1.3). Пояснено еволюційні процеси, які відбуваються у системах з точки зору синергетики.

Точка біфуркації характеризується як критичний стан системи, при якому вона є нестійкою відносно флуктуацій і виникає невизначеність: система перейде на новий, високий, більш диференційований рівень впорядкованості або стан системи стане хаотичним [25].

Російський вчений О. А. Музика характеризує точку біфуркації як період у розвитку системи. Якщо колишній лінійний, стійкий, передбачуваний шлях розвитку системи є неможливим, то це є точкою критичної нестійкості розвитку, в якій система перетрансформується, вибирає один із можливих варіантів подальшого розвитку, тобто відбувається фазовий перехід (О.А. Музика) [22].



**Рис. 1.3. Дескриптивна модель взаємозв'язку синергетичних законів і закономірностей з психологічною стійкістю особистості**

*Примітка: А - параметр порядку в діапазоні бажаного та передбаченого майбутнього; В – параметр порядку в діапазоні непередбаченого майбутнього.*

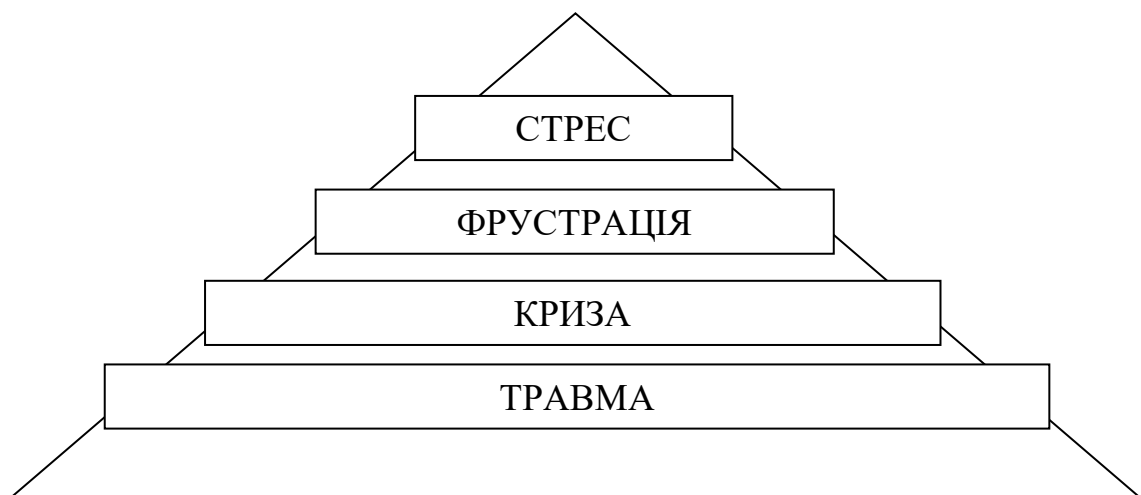
*Джерело: складено автором.*



Біфуркація (від лат. *bifurcus* – роздвоєний) представляє собою процес якісного трансформування від стану рівноваги до хаосу на основі послідовного дуже малого змінення (Е. Найман) [24].

Прикладом біфуркації у психології – це момент вибору або не вибору; перелому; упорядкування. Наприклад, нормативні та будь-які кризи, травми; переоцінка цінностей, інсайт; втрата сенсів; відчуття точки неповернення (правило потрібного моменту); ідентичність та автентичність.

Як вже зазначалося вище, критичні значення флуктуацій можуть привести до біфуркацій. На рис. 1.4 наведено види критичних ситуацій, що порушують психологічну стійкість особистості, і можуть спричинити біфуркацію. Їх наведено за глибиною та силою впливу на особистість.



**Рис. 1.4. Види критичних ситуацій, що порушують психологічну стійкість особистості**

*Стрес.* Будь-яке змінення гомеостазу є стресом, що є абсолютно нормальним для організму. Стрес або напруга є неспецифічною загрозливою ситуацією, яка порушує адаптацію та контроль. Позитивний стрес (еустрес) мобілізує резерви організму, а негативний (дистрес) заважає діяти або триває надто довго, виснажуючи організм. Але і позитивні (еустрес), і негативні флуктуації (дистрес) можуть перетворювати систему в якісно іншу, якщо

досягають критичного значення.

*Фрустрація* – це неможливість задовольнити потреби, коли з'являються перешкоди на шляху до мети (фізичні, психологічні, матеріальні) і людина не бачить способів їх подолання. Фрустрацією може бути крах задумів і сподівань.

*Криза* (грец. Κρίσις – рішення; поворотний пункт) характеризується як переворот, перелом, перехідний стан, при якому існуючі шляхи досягнення цілей є неадекватними, в результаті чого утворюються непередбачувані ситуації [15].

Синергетика характеризує кризу як передбіфуркаційний стан, момент нестійкості, в якому поведінка системи має нелінійний характер. Криза, що назріває, відображає, що попередні джерела розвитку системи не мають ресурсів і більше не можуть забезпечувати його стабільний розвиток (Г. З. Шевцова) [47].

Психологічна криза – це стан різкої невідповідності між здатностями та потребами організму – з однієї сторони, і вимогами, очікуваннями зовнішнього середовища – з іншої.

Типологія психологічних криз:

1. Кризи розвитку (нормативні) або вікові кризи (криза 1-3-7 років, підліткова криза, юнацька криза, криза 30-40-50 років, пенсійна криза).
2. Екзистенційні кризи, що пов'язані з кризою систем цінностей і сенсів життя (звістка про тяжку хворобу, втрата свободи).
3. Кризи обставин виникають, коли навколишнє середовище пред'являє нестерпні вимоги, які пов'язані з загрозою життя або психічному благополуччю (природні катаклізми, війни, катастрофи; сексуальне, психологічне, фізичне насильство тощо).
4. Кризи систем (системи, які більше за особистість – сім'я, підприємство, держава) (розлучення батьків, криза спорожнілого гнізда тощо).
5. Множинна криза передбачає, коли особистість проживає дві або більше криз із вище перелічених.

Можна виділити основні признаки кризи:

- 1) Тривалість. На відміну від інших критичних ситуацій, які можуть тривати секунди, хвилини, тижні, криза може тривати місяці, роки);

2) Тотальність (стосується всіх складових особистості - психіки, тіла, системи взаємовідносин);

3) Процесуальність (протікає за чотирма фазами, а саме: шок, гнів-безсилля, депресія, прийняття (асиміляція).

У формуванні кризи як розгалуженої системної реакції організму була доведена провідна роль конфліктних ситуацій, в яких суб'єкти втрачають можливість задовольнити потреби і досягати необхідних результатів (А.В. Котов) [13]. При цьому, якщо на початкових стадіях стресу виникає самодезінтеграція мультипараметричних взаємовідносин різних функціональних систем гомеостатичного рівня (неспецифічний інформаційний синдром дезінтеграції функціональних систем організму), то надалі негативні емоції підсумовуються і переходять в стан «застійного» стаціонарного збудження мозку (К.В. Судаков) [37]. У його основі лежать первинні зміни хімічної чутливості нейронів різних відділів головного мозку, особливо лімбіко-ретикулярних структур, до нейротрансмітерів і нейропептидів. В результаті, з одного боку, змінений стан молекулярних структур мозку фіксується олігопептидами, які можуть зберігатися роками, а з іншої – формується стійка патологічна детермінанта, яка на основі постійних низхідних впливів викликає порушення механізмів саморегуляції провідних систем організму і самодезінтегрує різні функціональні системи (К.В. Судаков) [37].

Якщо криза асимілюється, то особистість виходить на спіраль розвитку.

*Травма* веде до самодезорганізації психіки особистості, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового синдрому. Біологічна, психологічна та соціальна складові особистості починають жити нарізно, втрачається цілісність, що може проявитися у саморуйнівній, фанатичній, аддиктивній поведінці; психосоматичних захворюваннях тощо.

Отже, якщо криза – це спроба все інтегрувати у нову цілісність, то травма – це вибух і розпад особистості на частини.

Людина, яка вижила після кризи / травми, і вийшла зі стану хаосу, набуває унікальне бачення світу, що недоступне нормальним людям. Подібний досвід або



губить, або сприяє ще більшому ентузіазму. Ті, хто повстав із хаосу стають озброєними величезною психічною енергією, неймовірним ентузіазмом і нав'язливою потребою досягти успіху. Ті, хто повстав із праху і вибрався з-під уламків понівеченої душі, ті озброєні фанатичним ентузіазмом і неймовірною волею. Кризи і травми надають волі найсильніший заряд. Саме у цей період життя досліджувані мільярдери і були запрограмовані на маніакальну спрямованість і неймовірну силу волі [39].

На думку автора, мабуть сенс у кризах та травмах є не що інше, як змінення людини, у бік розвитку чи руйнування.

Феномен біфуркації є універсальним для систем будь-якої природи. Коли систему не влаштовує стійкий стан, то щоб перейти до бажаного, є лише один шлях: важливо змінити керуючі параметри, а поточний стійкий стан зробити нестійким, і відразу виникне вибір із можливих стійких станів, серед яких буде бажаний. Адже виникне біфуркація (В.І. Шаповалов) [46]. Це стосується особистісного розвитку. Коли вихід із стійкого стану (комфорту) до нестійкого стану (дискомфорту) прискорює якісний стрибок розвитку.

Закони еволюції змінити неможливо, чергування порядку та хаосу є постійними, а розвиток системи протікає від однієї біфуркації до іншої. Особливу актуальність набувають внутрішні механізми розвитку системи у процесі еволюції. У тому числі, і психологічної стійкості особистості. Визначення точок біфуркацій допомагає розпізнати, який саме механізм властивий системі на даному етапі розвитку – біфуркаційний або адаптаційний. Правильно визначений механізм є вирішальним чинником формування психологічної стійкості особистості. Адже розробка відповідних психотерапевтичних стратегій дозволить забезпечити довгострокову життєздатність та стійкість особистості.

У зв'язку з проблемою формування психологічної стійкості визначимо, коли система, що вступила до фази біфуркації зберігається або руйнується. У процесі розвитку система є нестійкою, у ній відбуваються зміни, вона втрачає (або накопичує) зв'язки та елементи. Це призводить її до нестійкого стану. Тобто будь-який малий вплив (флуктуація) може викликати її деградацію. Або навпаки

вихід на більш високий рівень стійкості на основі збільшення інформаційного змісту або ефективного його використання. Той чи інший стан системи при виході із точки біфуркації залежить від того, під вплив якого атрактору потрапила система. Однак не тільки зони біфуркації є важливими з точки зору питання стійкості, а й міжбіфуркаційний період еволюції. У цей відносно спокійний відрізок часу відбувається процес розвитку, який має тий чи інший еволюційний вектор (А.Д. Урсул) [41].

Атрактор є відносно стійким станом, який притягує до себе безліч траєкторій системи, і створює своєрідну вирву. До процесів руйнування можна віднести внутрішні та зовнішні конфлікти, травми, стихійні лиха, нещасні випадки, смерть.

Атрактор може бути точковим, періодичним, квазіперіодичним і дивним.

Вперше дивний атрактор запропонував Е. Лоренц. Він пояснив причину його хаотичної поведінки, якою була висока чутливість до початкових даних. Крихітне відхилення від початкових умов, незначна зміна траєкторії може призвести до мікроскопічного змінення стану системи і грандіозних різниць у результаті.

Прикладом цієї властивості є невелика сталева куля, яка падає з майже вертикального леза бритви. Ясно, що в залежності від позиції центра ваги цієї кулі та нахилу леза бритви, вектори руху будуть різними – або прямувати наліво, або направо. Якщо представити механізм, за яким сталева куля скочується, то можна виявити ряд векторів, які у кожному випадку будуть мати різний напрямок (Г. Хакен) [42].

Чутливість до початкових умов можна назвати «ефектом метелика». Він описаний у 1910 р. французьким математиком А. Пуанкаре: «У нестійких системах є зовсім мізерна причина, яка зникає від нас через свою малість, провокує значні дії, і ми не в змозі передбачити... Прогноз стає неможливим, і ми маємо перед собою випадкове явище» (А. Пуанкаре) [32].

Доведено, що, якщо змінювати значення керуючих параметрів, можна спрямувати особистість до області тяжіння бажаного атрактора з метою

уникнення руйнування.

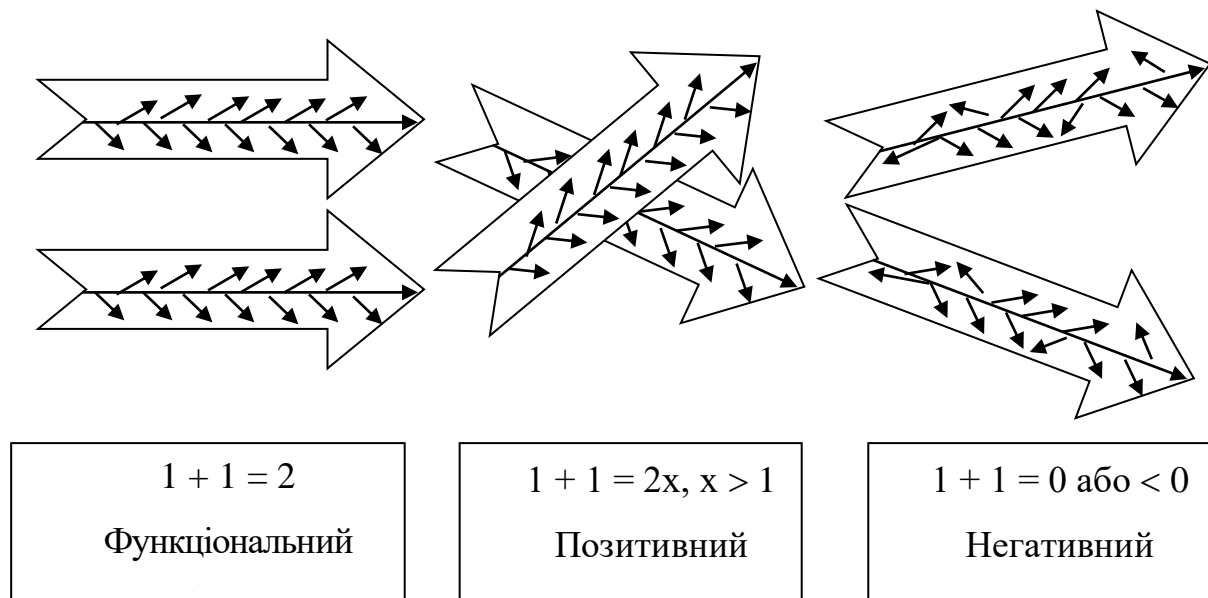
Пошук керуючого механізму у будь-якій системі є важливим. За його рахунок можна збалансувати або розбалансувати систему. У контексті особистості атрактором (простим) можна вважати бачення, місію, цінності особистості, тобто майбутній ідеальний стан, що скеровує цілі в єдиному напрямку.

Високий рівень психологічної стійкості особистості можна організувати за рахунок формування синергетичних ефектів. А також якщо вміти налагоджувати когерентні або узгоджені відносини, що приведуть до інтеграції процесів. А саме до інтеграції емоційної, когнітивної та поведінкової складових. Це обумовлює актуальність перетворення ентропії на синергію.

На думку російського дослідника А. Чаленко, джерелом ентропії можна пояснити існування процесів із коефіцієнтом корисної дії більше одиниці. Якщо розглядати систему в цілому, то вона включає множину одночасних процесів. Утворюється деяка узагальнена ентропія, яка, за певних умов споживається окремими процесами всередині системи. Завдяки цій властивості ентропія системи може трансформуватися у додатковий корисний вихід. Система як сукупність діючих процесів має складається з основних процесів і ентропійних процесів, причому останні доповнюють основні і забезпечують додатковий корисний ефект – синергію (А. Чаленко) [48].

Основною задачею психотерапевтичної роботи є створення когерентного потенціалу особистості, а саме сукупного потенціалу її зв'язків, узгодженої поведінки, відносин. Вони можуть взаємно збільшувати один одного, що призведе до сумарної ефективності. Цей феномен називається синергією, «ефектом сумісної дії» або «одновекторним ефектом». Так, зростання когерентного потенціалу людини є рівнозначним отриманню ресурсу чи якісно нових джерел розвитку. Його зменшення є рівносильним втраті ресурсу. Відповідність та узгодженість психічних процесів забезпечують позитивні та негативні зворотні зв'язки.

На думку автора, може виникати два види синергетичних ефектів – позитивний і негативний (рис. 1.5).



**Рис. 1.5. Види синергетичних ефектів за впливом на психологічну стійкість особистості**

*Джерело:* складено автором.

Позитивний синергетичний ефект є результатом, який перевищує суму складових частин. Наприклад, інтеграція всіх складових психологічної стійкості особистості. Також можна віднести ціледосягнення, яке сприяє впорядкуванню всіх ресурсів і процесів. Його можна порівняти до позитивного синергетичного ефекту («одновекторного ефекту»).

Негативний синергетичний ефект – це результат, що менше суми складових частин. Наприклад, дезінтеграція складових психологічної стійкості (при травмі). Також відсутність бачення або місії особистості або велика відмінність між цілями, яка викликає негативний синергетичний ефект («різновекторний ефект»). Його можна вважати хаотичним атрактором.

Людинорозмірним системам властиві позитивні синергетичні ефекти, коли глибоко осмислені дії психотерапевта у точках біфуркації дозволяють малими терапевтичними силами досягти незрівнянно більших результатів.

У випадку появи негативного синергетичного ефекту, ентропія системи зростає. Негативні синергетичні ефекти приводять до самодезорганізації,

результатом якої є розщеплювання особистості, а позитивні синергетичні ефекти призводять до самоорганізації, результатом якої є цілісність особистості.

На думку І. Адізеса, фіксована енергія збирається у кожній системі. У першу чергу, енергія скеровується на боротьбу із внутрішньою дезінтеграцією, а потім, залишок цієї енергії спрямовується на зовнішню інтеграцію. Наприклад, якщо ви захворіли, то у вас буде дуже мало енергії для вирішення будь-яких питань у зовнішньому середовищі. Або якщо у людини внутрішній конфлікт, тобто деструктивні сили внутрішньої дезінтеграції, то велика кількість енергії уходить на те, щоб зібрати себе до купи.

Під внутрішньою дезінтеграцією можна розуміти будь-які внутрішні конфлікти – проблеми з ідентичністю, автентичністю, фізичні і психічні захворювання тощо. В особистому житті внутрішня дезінтеграція є головною причиною невпевненості у собі, неповаги по відношенню до себе та недовіри, що посилюється деструктивною поведінкою. Під зовнішньою інтеграцією можна розуміти підтримку близьких або психотерапевта. Коли мова йде про людину, то зовнішню інтеграцію можна визначити за її фінансовою стійкістю та станом на кар'єрних сходах.

Спираючись на ідеї І. Адізеса, запропоновано підхід до формування ефекту синергізму у формуванні психологічної стійкості особистості, який визначається за формулою:

$$Syn = \frac{Syn_{ext\ posit}}{Syn_{int\ negat}}, \quad (1.1)$$

де  $Syn$  (від англ. Synergies) – ефект синергізму;

$Syn_{ext\ posit}$  (від англ. External Positive Synergies) – зовнішні позитивні синергетичні ефекти;

$Syn_{int\ negat}$  (від англ. Internal Negative Synergies) – внутрішні негативні синергетичні ефекти (І. Адізес) [2].

Так, необхідно знизити внутрішні негативні синергетичні ефекти. Ресурси, що вивільняються дозволять створити зовнішні позитивні синергетичні ефекти. Це сприятиме досягненню стану психологічної стійкості людини.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості досягнення стану стійкої рівноваги завдяки реалізації синергетичного принципу – мінімізації виробництва ентропії та максимізації виробництва синергії.

Дослідження доводять, що психологічна стійкість особистості як і будь-яка система розвивається на основі взаємодії суперечливих тенденцій – збереження та мінливості, порядку та хаосу, самоорганізації та самодезорганізації, необхідності та випадковості, що обумовлюють два механізми розвитку системи: адаптаційний та біфуркаційний.

Запропоновано введення нового поняття «резилентність особистості», що характеризує її стійкість як екстропійного фактора (ЕС) к впливу загроз навколишнього середовища як ентропійного фактора (ЕН), а також здатність скоординовано реагувати на них:

$$R_{Personality} = \frac{EN}{EC}, \quad (1.2)$$

де  $R_{Personality}$  (від англ. Resilience) – резилентність особистості;

ЕН (від англ. Entropy) – ентропійний фактор або рівень загрози психологічній стійкості особистості;

ЕС (від англ. Ectropion) – екстропійний фактор або рівень психологічної стійкості особистості.

Чим більше на особистість впливає зовнішнє середовище, або чим більша залежність особистості від зовнішнього середовища, тим людина менш стійка, а також, чим більше вона впливає на навколишнє середовище, тим вона є більш стійкою (В.Г. Федоренко) [44].

Ентропійним фактором є навколишнє середовище, яке привносить хаос і невизначеність у вигляді потоку ресурсів, енергії, інформації, тим самим порушуючи стан психологічної стійкої рівноваги особистості аж до кардинальної дезорганізації.

Екстропійним фактором є стан психологічної стійкості, який зумовлює

шанси особистості на виживання при умовах зовнішнього середовища, кі часто змінюються.

Характеристики психологічної резилентності особистості наведено у табл. 1.4, в якій представлено такі класифікаційні ознаки – ступінь і стан резилентності. З точки зору синергетики визначено, що перші дві зони представляють стійкий стан рівноваги, третя представляє нейтральний стійкий стан рівноваги, а дві останні представляють нестійкий стан рівноваги, що показує точку біфуркацію.

Таблиця 1.4

### Характеристики психологічної резилентності особистості

$R_{Personality}$	EN/EC<<1	EN/EC<1	EN/EC~1	EN/EC>1	EN/EC>>1
Ступінь резилентності	Рівновага	Слабка нерівновага	Середня нерівновага	Сильна нерівновага	Критична нерівновага
Стан резилентності	Стійкий стан	Стійкий стан	Нормальний стан	Нестійкий стан (точка біфуркації)	Нестійкий стан (точка біфуркації)

*Джерело:* складено автором.

Якщо рівень стійкості особистості є вищим, ніж рівень загрози психологічній стійкості особистості, то це свідчить про здатність особистості чинити опір деструктивним впливам і здатність до захисту від загроз зовнішнього середовища, а також її стабільність і цілісність. Якщо рівень стійкості особистості є нижчим, ніж рівень загрози психологічній стійкості особистості, то це свідчить про те, що у особистості недостатньо ресурсів, щоб подолати опір навколишнього середовища, який може спричинити руйнування, і вимагає впровадження біфуркаційного механізму.

Теоретичну модель формування психологічної стійкості особистості наведено на рис. 1.6.

Як вже зазначалося вище, що для формування психологічної стійкості є важливою інтеграція емоційної, когнітивної та поведінкової складових особистості. Ця думка перекликається із теорією Self (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951; Ж.-М. Робин, 1996) [52], яку запропоновано у гештальт-

підході. Вона виступає відправним пунктом у теоретичних переконаннях і визначає практичний інструментарій у роботі з клієнтами.



**Рис. 1.6. Теоретична модель формування психологічної стійкості особистості (складено автором)**

Виділяють три функції (модальності, підструктури, режими) Self – Id (Воно), Personality (Особистість) та Ego (Его).

Функція Id – це тіло, емоції, енергія, імпульси та знання. Гештальт-терапія також ґрунтується на парадигмі поля «організм – середовище». Потреби, бажання, середовище генерують енергію та мобілізують активність у напрямку їх досягнення або задоволення.



Функція Personality – це досвід, який має особистість (навички, здібності, ресурси). Наприклад, бути оратором – це ресурс, який пробуджується тільки полем і мобілізуються залежно від ситуації. Наприклад, коли особистість виступає психотерапевтом, то актуалізує цю частину Personality і ховає у фон інші, такі Personality, як партнера, подруги, матері. До тих пір, поки не актуалізуються фоном ці частини.

Функція Ego – має завдання робити нас дієздатними. Вона забезпечує взаємодію між потребами і уявленнями про себе зараз. І тоді з'являється вибір до дії (Б. Мюллер) [9].

Визначити рівень психологічної стійкості особистості можна за допомогою шкали життєстійкості М. Мадді, шкали саморегуляції В. Марасанової та шкали когерентності А. Антоновського.

Отже, процеси чергування хаосу і порядку є постійними, і система розвивається від однієї точки біфуркації до іншої. У свою чергу, вони виконують регуляторно-сигнальну функцію з метою визначення, який саме механізм властивий системі «тут і тепер» – адаптаційний або біфуркаційний. Розроблення відповідних психотерапевтичних стратегій стає вирішальним чинником формування психологічної стійкості особистості.

### 1.3. Психологічні характеристики особистості у студентському віці

Вступаючи до закладу вищої освіти, студенти стикаються з рядом питань, що пов'язані з відсутністю психологічної готовності до навчання у ЗВО, з нестикуванням вироблених роками установок, звичок, ціннісних орієнтацій, навичок школярів у минулому і виробничих колективів, зміною роками закріплених взаємин з колективом на новий колектив, формуванням нових навичок. Також стикаються з труднощами здійснювати психологічну саморегуляцію діяльності та поведінки. Студенти потрапляють у незвичні, нові для них умови, що спричиняє злам динамічного стереотипу і виникненню, пов'язаних з ним емоційних переживань (Н.С. Ліба, М.О. Марценюк) [18].

Питаннями формування психологічної стійкості у студентському віці займалися Г. С. Абрамова, С. І. Бабатіна, Е. Еріксон, Е. П. Ільїн, С. Л. Кравчук, Н.С. Ліба, М. О. Марценюк, А. О. Шейко.

Юнацький вік - це один з найбільш цікавих та відповідальних періодів становлення людини. У ці роки (15-22 роки) вибудовуються основні стабілізуючі внутрішні структури, що в подальшому зумовлюють життєвий шлях особистості, його життєві плани, професійні досягнення, самосвідомість та самовідношення, готовність до сімейного життя. Річ іде про світогляд, систему ціннісних пріоритетів, ідентичність, професійне та моральне самовизначення (Г.С. Абрамова) [1]. Але розвиток цих особистісних структур відбувається нерівномірно і відрізняється індивідуальною своєрідністю.

Студент може бути психологічно нестійким, що може проявлятися поведінково (наприклад, відмова від навчання, швидка зміна видів діяльності тощо), емоційно (емоційна нестійкість), мотиваційно (зміна одних інтересів і поява інших), комунікативно (розрив з відносин рідними, друзями). Прояви нестійкості у студентстві можуть призводити до зменшення ефективності трудової та учбової діяльності, супроводжуються втратою відносин з іншими людьми, погіршенням фізичного та душевного здоров'я, виникненням критичних ситуацій при спілкуванні (Е.П. Ільїн) [11].

На цей період життя (17-23 роки) приходиться ще й така нормативна проблема, як сепарація від батьків.

Психічна стійкість студента ЗВО стимулюється інформацією, яка надходить від викладача до студента. У процесі формування психічної стійкості у студентів під час навчання, особливу роль відіграє оптимальний рівень інформаційного навантаження. Надлишок чи нестача інформації призводить до розвитку втоми, яка, в свою чергу, знижує психічну стійкість. Згідно дослідження Г. Шахматова, важливе значення має також характер інформації, яку отримує студент від викладача, особливо інформація – психологічний тиск. Часом під впливом одноманітного надходження інформації до студента виникає загальмований стан, який характеризується апатією, млявістю, появою відволікаючих думок, які не

стосуються навчально-виховного процесу (Васильченко Г. С.) [8].

На думку Е. А. Арустамової, психічна стійкість студента залежить від подачі інформації, виховного процесу, його самооцінки, що можуть заважати формуванню психологічної стійкості, тому вимагає підвищеної уваги з боку викладача (Е. А. Арустамова) [3].

С.Л. Кравчук розглядав емоційну стійкість юнака як психічний стан та поєднувальну властивість людини, що характеризується взаємодією вольових, інтелектуальних, емоційних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Аспекти емоційності відображують явища та поведінку, що мають особливу важливість для особистості. Значимий фактор емоціональної стійкості – рівень і зміст емоцій, переживань, почуттів в екстремальних обставинах. На думку С.Л. Кравчука, студент з емоційною стійкістю менш схильний до емоційної лабільності, невротичності, сором'язливості, реактивної агресивності, депресивності, спонтанної агресивності та більш схильна до врівноваженості, він поділяє цінності особистості та розуміє екзистенційну цінність життя «тут і тепер», прагне до самоактуалізації, має позитивний погляд на природу людини. Також студент зі стійким емоційним станом є менш схильним до агресивного, незалежно-домінуючого та недовірливо-скептичного типів міжособистісних стосунків, а також більш схильний до альтруїстичного, покійно сором'язливого видів міжособистісних стосунків, співробітництва.

Він вважав, що студенти з емоційною стійкістю менш схильні до прояву таких механізмів захисту або переривання контакту, як раціоналізації, витіснення, заміщення, регресії, проєкції (С.Л. Кравчук) [14].

С. І. Бабатіна досліджувала серед студентів статистично значущі кореляційні зв'язки між такими властивостями, як особистісно-регулятивні («життестійкість» та «саморегуляція»), так і властивостями темпоральності особистості («дискретність», «напруженість», «емоційна оцінка діапазону часу», «часові орієнтації» (на минуле, теперішнє, майбутнє) та «сприйняття коротких проміжків часу»). Так, життестійкість має позитивні зв'язки із компонентами темпоральності: емоційною оцінкою діапазону часу, дискретністю та негативний

зв'язок з напруженістю часу. В свою чергу, саморегуляція значуще позитивно корелює з емоційним відношенням до діапазонів часу, орієнтацією у часі, сприйняттям коротких проміжків часу, та негативно із напруженістю часу. (Т.Б. Хомуленко, С.І. Бабатіна) [43].

Отже, можна резюмувати, що найчастішими «больовими» питаннями юнаків, що провокують психологічну не стійкість є: сепарація від батьків (визнання своєї дорослості, прагнення до самостійності); булінг; проблеми у відносинах з партнером («любов до нестями», образи, дорослі діти алкоголіків – залежні відносини); занижена самооцінка, проблеми з самовизначенням – як особистісним, так і професійним; самотність; інтимно-сексуальні стосунки; вибір життєвого шляху тощо.

#### Висновки до першого розділу

На основі термінологічного аналізу надано авторське визначення психологічної стійкості особистості, яке тлумачиться як здатність відновлювати стан стійкої рівноваги, що порушують неминучі внутрішні та зовнішні флуктуації, а також поєднувати цілісність і творчо пристосовуватися, щоб забезпечити довгострокову життєздатність особистості та розвитку її можливостей.

Обґрунтовано структурно-логічну схему становлення стану стійкої рівноваги людини як носія психічних процесів. Можна відзначити, що необхідний резонансний вплив психолога на особистість, який враховує внутрішні механізми розвитку особистості - досягнення особистістю стану стійкої рівноваги за допомогою посилення або послаблення зворотних зв'язків, що нівелюють загрози та підвищують можливості навколишнього середовища на основі перетворення ентропії на синергію, що може спрямувати особистість до області бажаного атрактора.

Розроблено дескриптивну модель взаємозв'язку синергетичних законів і закономірностей з психологічною стійкістю особистості.

Систематизовано види критичних ситуацій, що порушують психологічну стійкість особистості, а саме: стрес, фрустрація, криза, травма.

Запропоновано введення нового поняття «резилентність особистості», що відображає її стійкість як екстремального фактора до впливу загроз зовнішнього середовища як ентропійного фактора, а також здатність скоординовано реагувати на них.

Якщо рівень стійкості особистості є вищим, ніж рівень загрози психологічній стійкості особистості, то це свідчить про здатність особистості чинити опір деструктивним впливам і здатність до захисту від загроз зовнішнього середовища, а також її стабільність і цілісність. Якщо рівень стійкості особистості є нижчим, ніж рівень загрози психологічній стійкості особистості, то це свідчить про те, що у особистості недостатньо ресурсів і компетенцій, щоб подолати опір зовнішнього середовища, що може спричинити руйнування, і вимагає впровадження біфуркаційного механізму.

Сформульовано синергетичний принцип: зменшення виробництва ентропії та збільшення виробництва синергії. Розглянуто два види синергетичних ефектів. Отже, необхідно убрати внутрішні негативні синергетичні ефекти, це дозволить вивільнити ресурси, щоб направити їх на виробництво зовнішніх позитивних синергетичних ефектів.

Вивчено, що для формування психологічної стійкості є важливою інтеграція емоційної, когнітивної та поведінкової складових особистості. Ця думка перекликається із теорією Self, яку запропоновано у гештальт-підході, і яка виступає відправним пунктом у теоретичних переконаннях та визначає практичний інструментарій у роботі з клієнтами. Виділяють три функції (модальності, підструктури, режими) Self – Id (Воно), Personality (Особистість) та Ego (Его). На цій основі розроблено теоретичну модель формування психологічної стійкості особистості.

Проаналізовано, що найчастішими «більовими» питаннями юнаків, що провокують психологічну не стійкість є: сепарація від батьків (визнання своєї дорослості, прагнення до самостійності); булінг; проблеми у відносинах з партнером («любов до нестями»), образи, дорослі діти алкоголіків – залежні відносини); занижена самооцінка, проблеми з самовизначенням – як особистісним, так і професійним; самотність; інтимно-сексуальні стосунки; вибір життєвого шляху тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Організація та методи дослідження психологічної стійкості особистості

Основним завданням у процесі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми формування психологічної стійкості є визначення структури взаємозв'язків факторів, що впливають на неї, зокрема у студентському віці. У роботі застосовано такі загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи:

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури відносно психологічної стійкості особистості та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

2. Емпіричні методи збору даних. Відповідно до теоретичної моделі, психологічна стійкість юнаків детермінується життєстійкістю, саморегуляцією та когерентністю.

Процедура експериментального дослідження щодо визначення психологічної стійкості особистості включає кілька етапів.

1 етап. Добір діагностичних методик та формування бази показників, які визначають психологічну стійкість особистості. Обробка трьох методик дає 12 діагностичних показників (табл. 2.1).

2 етап. Формування вибірки та збір вихідної інформації. Дослідження психологічної стійкості проводилося серед студентів 2-6 курсів кафедри менеджменту, маркетингу і туризму Херсонського національного технічного університету. Загальна кількість досліджуваних, що брали участь в експерименті, складає 100 студентів. Серед них 39 осіб – чоловіки і 61 особа – жінки.

3 етап. Обчислення даних. Для досягнення поставленої мети використано професійний пакет математичних програм, які застосовуються для аналізу статистичних даних – Statistica.

### Діагностичні методики та показники психологічної стійкості особистості

Методика	Показники
1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової [17].	- залученість - ризик - контроль
2. Опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової [21].	- планування - моделювання - програмування - оцінка результатів - гнучкість - самостійність
3. Опитувальник «Шкала когеренції (SOC)» А. Антоновського в адаптації В. Безрукова [31].	- сенсовність - керованість - усвідомленість

4 етап. Ранжування студентів за рівнем психологічної стійкості на основі виділення головних факторів і оптимальних факторних навантажень. Для цього розроблено графічну рейтингову шкалу оцінки психологічної стійкості особистості (рис. 2.1).

	Рівень, вищий від середнього	Середній рівень	Рівень, нижчий від середнього
$f_1$			
$f_2$			
$f_3$			
	Стійкий стан		
		Нормальний стан	
			Нестійкий стан

Рис. 2.1. Графічна рейтингова шкала оцінки юнаків

При цьому слід вважати, як це прийнято при оцінці показників, які відповідають нормальному розподілу, що:

$-1 \leq f_n \leq 1$  – середній рівень певних відносно стійких ознак юнаків;

$f_n > 1$  – рівень, нижчий від середнього;

$f_n < 1$  – рівень, вищий від середнього,

де  $f_n$  – певні відносно стійкі ознаки юнака (його психологічна стійкість).

5 етап. Розробка рекомендацій для кожної групи юнаків.

Розглянемо кожен із діагностичних методик визначення стану психологічної стійкості особистості.

*Визначення рівня життєстійкості за допомогою методики С. Мадді «Опитувальник життєстійкості».*

Американський психолог С. Мадді визначав життєстійкість (від англ. Hardiness – «витривалість», «стійкість», «загартованість») як здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності (С. Мадді) [10].

Життєстійкість можна назвати екзистенційною відвагою або мужністю бути, яка актуалізується в умовах невизначеності та необхідності вибору, і дозволяє людині витримувати напруження та долати постійну тривогу.

Методику «Опитувальник життєстійкості» було адаптовано російськими психологами Д.О. Леонтьєвим і О.І. Рассказовою.

С. Мадді вважає, що життєстійкість складається з трьох компонент:

- *залученість* («commitment») визначається як «упевненість у тому, що включеність в усе, що відбувається дає найбільший шанс знайти щось цікаве для особистості». Людина з високим компонентом залученості може отримати задоволення від власної діяльності. Або навпаки, відсутність такої переконаності породжує відчуття себе «поза» життя;

- *контроль* («control») – це переконаність у тому, що боротьба надає можливість вплинути на результат, нехай навіть цей вплив не є абсолютним, а успіх не є гарантованим. Протилежність цьому є відчуття власного безсилля. Людина з сильно розвинутою складовою контролю відчуває, що вибирає власну діяльність, своє призначення;

- *прийняття ризику* («challenge») – це віра людини, що все, що з нею



трапляється, призводить до її розвитку за рахунок досвіду, – як позитивного, так і негативного. Людина, яка життя розглядає як спосіб набуття досвіду, може діяти за відсутності гарантій успіху, ризикуючи. Вона вважає, що бажання простого комфорту і безпеки погіршує життя особистості. В основі цієї складової лежить ідея розвитку шляхом активного засвоєння знань з досвіду і послідовне їх використання (С. Мадді) [17].

Методика являє собою перелік з 45 тверджень. Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3. Далі обчислюється загальний бал життєстійкості шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами.

*Визначення рівня саморегуляції за допомогою методики В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98».*

На думку російської вченої В. Моросанової, засобами саморегуляції є інтеграційні психічні процеси, що забезпечують самоорганізацію психічної активності людини як суб'єкта дій, поведінки, життєдіяльності, а також цілісність його індивідуальності (В. Моросанова) [21].

Опитувальник ССП-98 складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, і поділяються відповідно регуляторним процесам (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісними властивостями (гнучкості та самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивості регуляції (В. Моросанова) [21].

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості визначення мети та її утримання, рівень наявності у людини усвідомленого планування діяльності.

Шкала «Моделювання» (М) надає можливість діагностувати індивідуальні уявлення про систему внутрішніх і зовнішніх значущих умов, рівень їх усвідомленості та адекватності.

Шкала «Програмування» (Пр) характеризує індивідуальну розвиненість програмування людиною своїх дій.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) діагностує індивідуальну адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності.

Шкала «Гнучкість» (Г) характеризує рівень сформованості регуляторної гнучкості, або здатності перебудовувати саморегуляцію у зв'язку зі зміною внутрішніх і зовнішніх умов.

Шкала «Самостійність» (С) діагностує розвиненість регуляторної незалежності (В. Моросанова) [21].

За кожною шкалою сформовано пояснення високих і низьких показників. Автором згруповано їх у табл. 2.2.

*Визначення рівня когерентності за допомогою методики А. Антоновського «Шкала когеренції (SOC)».*

Методику складено для визначення почуття когеренції та її складових. А. Антоновський в основному ядрі салютогенетичної концепції розглядав когеренцію (зв'язність). Методика її визначення була адаптована в Інституті геронтології АМН України під керівництвом В. Безрукова.

Почуття когеренції розглядається як стрижневий елемент психологічного здоров'я, а також як потенційна гарантія адекватності копінг-поведінки (А. Антоновський) [31].

Почуття когерентності, тобто взаємозв'язку усього, що відбувається, – це глобальна орієнтація особи, вражаюча міра проникнення і стабільності динамічного почуття упевненості в тому, що стимули, що походять від внутрішнього і зовнішнього оточення впродовж життя, є структурованими, передбачуваними і з'ясовними; людині доступні ресурси, що задовольняють вимоги стимулів; потреби є викликами, які варті вкладення сил і енергії (А. Антоновський) [31].

## Пояснення високих і низьких показників «Опитувальника ССП-98» ( згруповано на основі В. Моросанової) [21]

Високі показники	Низькі показники
<i>Шкала «Планування»</i>	
У суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.	Потреба в плануванні розвинена слабо, плани схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування є не дієвим, малореалістичним. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.
<i>Шкала «Моделювання»</i>	
Здатність виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано мінливих обставин, при зміні способу життя, перехід на іншу систему роботи такі випробовувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій.	Слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації. Вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.
<i>Шкала «Програмування»</i>	
Сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнення розроблених програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятною для суб'єкта успішності.	Невміння та небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі випробовувані вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діючи шляхом проб і помилок.
<i>Шкала «Оцінювання результатів»</i>	
Розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.	Не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.
<i>Шкала «Гнучкість»</i>	
Пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі випробовувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості, вносять корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.	У динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, зміни обстановки і способу життя. В таких умовах не дивлячись навіть на сформованість процесів регуляції, вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та вносити корекції. Неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.
<i>Шкала «Самостійність»</i>	
Автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.	Залежність від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі випробовувані часто і некритично слідує чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої.

Почуття когерентності, відповідно до теорії А. Антоновського, має три складові:

- *почуття усвідомленості* (comprehensibility), що полягає в здобуванні людиною систематизованої всебічної інформації, яка сприяє формуванню у неї відчуття, що вона зможе її оцінити, зрозуміти, передбачити;

- *почуття керованості* (manageability) іншими словами, це впевненість у тому, що людина має достатньо ресурсів, щоб впоратися з різними життєвими та стресовими ситуаціями;

- *почуття сенсовності* (meaningfulness) – людина усвідомлює, що її життя має смисл, і вона є причетною до всього, що відбувається.

Методика являє собою перелік з 29 тверджень, відповіді на які за 7-бальною шкалою визначають рівень вираження кожної з трьох складових відчуття когерентності.

Отриманий загальний показник в межах:

- менше 80 балів – свідчать про те, що оточуючий світ є незрозумілим для досліджуваного;

- 81-145 балів – не зовсім зрозумілим;

- 146-203 бали – добре зрозумілим (А. Антоновський) [31].

Опитування проводилося у групах. Кожному учаснику було роздано три методики з інструкціями та бланками відповідей.

Таким чином, дані методики дозволили виявити стан психологічної стійкості особистості.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічної стійкості особистості

Однією з важливих проблем у сфері психологічних досліджень є розробка дієвих способів оцінювання, які співвідносять теорію математичного формалізму та практичну діяльність людей, а саме головне – базуються на принципі комплексного вимірювання. Якість оцінювання обумовлюється наявністю набору параметрів-провісників психологічної стійкості особистості, що дозволяє своєчасно оцінити її рівень, і у відповідності з цим, розробити програму підтримки.

Адекватна інтерпретація великого обсягу експериментальних даних і їхня компактна візуалізація вимагає виявлення латентних змінних, тобто факторів більш високого рівня розуміння сутності психологічної стійкості. Виявлення цих головних факторів психологічної стійкості особистості – одна зі складових інтерпретації результатів дослідження, що припускає використання такого математичного апарату, як факторний аналіз, і методів багатомірного статистичного аналізу (кореляційного аналізу, методу головних компонент).

Показники, що характеризують психологічну стійкість особистості представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

### Показники, що характеризують психологічну стійкість особистості

№ п/п	Показники
1	Залученість ( $y_1$ )
2	Ризик ( $y_2$ )
3	Контроль ( $y_3$ )
4	Планування ( $y_4$ )
5	Моделювання ( $y_5$ )
6	Програмування ( $y_6$ )
7	Оцінка результатів ( $y_7$ )
8	Гнучкість ( $y_8$ )
9	Самостійність ( $y_9$ )
10	Сенсовність ( $y_{10}$ )
11	Керованість ( $y_{11}$ )
12	Усвідомленість ( $y_{12}$ )

Склад включає 12 показників (сформовано матрицю 100×12). Вихідні дані отримано шляхом тестування. Шляхом стандартизації значень вихідних змінних можна перейти до нормованих значень. Методом головних компонент визначається кількість найбільш значимих головних факторів, що характеризують психологічну стійкість юнаків. Внески головних компонент у загальну дисперсію подано у табл. 2.4.

Для 12 головних факторів частка загальної (кумулятивної) дисперсії (cumul. %) становить 100%, тому всі вони є значимим.

Таблиця 2.4

#### Власні значення та внески головних факторів у загальну дисперсію

№ п/п показника	Власні значення факторів	% загальної дисперсії кожного фактора	Накопичені власні значення факторів	Накопичений % загальної дисперсії
1	5,295199	17,65066	5,29520	17,6507
2	4,809362	16,03121	10,10456	33,6819
3	3,194530	10,64843	13,29909	44,3303
4	1,725204	9,75068	15,02430	53,0810
5	1,649292	8,49764	16,67359	61,5786
6	1,542774	7,14258	18,21636	68,7212
7	1,284590	7,28197	19,50095	75,0032
8	1,131120	6,77040	20,63207	81,7736
9	1,096287	6,65429	21,72836	87,4279
10	1,060552	5,36851	22,73891	92,7964
11	1,025377	5,25126	23,71429	97,0476
12	1,018789	2,95240	12,00000	100,0000

Розраховано статистично значущі кореляційні зв'язки між шкалою життестійкості М. Мадді, шкалами саморегуляції В. Марасанової та шкалою когерентності А. Антоновського. Ці три конструкти виявилися тісно взаємопов'язаними.

На думку Є. Осіна, почуття когерентності (зв'язності) тісно переплетено з поняттям життестійкості, що введено С. Мадді, як з функціональної точки зору (в обох випадках мова йде про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, а й рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури. Сенсовність за А. Антоновським несе ту ж функцію, що залученість і прийняття ризику, які

входять до структури життєстійкості, проте механізми регуляції можуть бути різними: А. Антоновський підкреслює роль емоцій, тоді як С. Мадді говорить переважно про когнітивні процеси. Керованість за А. Антоновським подібна до компоненту контролю, що входить до життєстійкості. Проте в першому випадку переконання стосується результату («що б не трапилося, я впораюся»), а в другому – процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки»). Міркування згаданих авторів щодо факторів, які сприяють формуванню життєстійкості та почуття зв'язності в онтогенезі, також багато в чому збігаються. Відрізняє почуття зв'язності від життєстійкості, в першу чергу, фактор усвідомленості та пов'язаний з ним фактор узгодженості життєвого досвіду. З точки зору С. Мадді [52], людина, що схильна розглядати новий досвід як зрозумілий і передбачуваний з точки зору старого, може частіше втрачати нові можливості, що в свою чергу, негативним чином позначиться на його розвитку (Є. Осін) [26].

Так, життєстійкість позитивно корелює із факторами «сенсовність» ( $r = 0,46$ ), «керованість» ( $r = 0,54$ ), «усвідомленість» ( $r = 0,56$ ), «планування» ( $r = 0,48$ ), «програмування» ( $r = 0,47$ ), «оцінка результатів» ( $r = 0,51$ ), «гнучкість» ( $r = 0,52$ ), «самостійність» ( $r = 0,53$ ). З таким латентним фактором, як «моделювання» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків. Стосовно саморегуляції, то вона має позитивні зв'язки із такими факторами, як: «прийняття ризику» ( $r = 0,61$ ) та «контроль» ( $r = 0,55$ ), що за своїм змістом тісно пов'язані з саморегуляцією, і виражаються у можливостях людини до цілеспрямованості. З таким латентним фактором, як «залученість» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків.

Далі виділено факторні навантаження, що дозволяють виявити кореляційний зв'язок між головними факторами та показниками психологічної стійкості юнаків.

Використання методу факторного аналізу необхідне для вирішення наступних завдань: по-перше, з'ясування того, наскільки істотні й наскільки різні виявлені логічно, експертним шляхом характеристики психологічної стійкості особистості, по-друге, визначення мінімальної кількості факторів, що найбільш

повно характеризують психологічну стійкість особистості.

Вичленовування головних факторів з математичної точки зору полягає у виділенні лінійних комбінацій випадкових величин, що мають максимально можливу дисперсію. Внесок  $r$ -ї головної компоненти (фактора психологічної стійкості) у загальну дисперсію визначається за формулою:

$$V_r = \sum a_{jr}^2, \quad (2.1)$$

де  $V_r$  – власне значення  $r$ -го головного фактора;

$a_{jr}^2$  – вага  $r$ -ї компоненти в  $j$ -му показнику.

Сумарний внесок  $r$  перших компонент обчислюється в такий спосіб:

$$Y_r = 1/n \sum a_{jr}^2 \quad (2.2)$$

Межа цієї суми визначається залежно від вимог поставленого завдання. Звичайно задається  $Y_r = (0,80 - 0,95)$  і за цією величиною визначається, скільки останніх головних компонент можна без особливого збитку вилучити з розгляду, скоротивши тим самим розмірність досліджуваного  $n$ -вимірному простору. Принцип добору головних компонент (факторів) за максимумом поясненої мінливості дав можливість визначити кількість агрегованих показників, що досить повно визначають усі вихідні показники. Однак система факторів не є єдиною. За допомогою повороту системи координат у принципі можна одержати безліч рішень, тому необхідно знайти потрібний поворот осей. Щоб розв'язати цю задачу, слід провести обертання факторних навантажень методом *Varimax normalized*.

Таким чином, кожен головний фактор психологічної стійкості особистості ( $f$ ), що дає деяку узагальнену нову характеристику всім досліджуваним об'єктам, виражається у вигляді лінійної комбінації вихідних показників, що дозволяє інтерпретувати головні фактори:



$$f_r = 1/V_r ( a_{1r}y_1 + a_{2r}y_2 + \dots + a_{nr}y_n) \quad (2.3)$$

де  $f_r$  – нормоване значення  $r$ -го головного фактора;

$V_r$  – власне значення  $r$ -го головного фактора;

$y_j$  – нормоване значення  $j$ -го показника, отриманого з експерименту;

$a_{nj}$  – вага  $r$ -го головного фактора;

$j = 1 \dots n$ ,  $n$  – кількість показників.

Таким чином, методом головних компонент визначено найбільш значимі головні фактори, що характеризують психологічну стійкість особистості. Перший головний фактор  $f_1$  включає 3 змінних:  $y_1$  – залученість;  $y_5$  – моделювання;  $y_{10}$  – сенсовність. Ці показники визначають «включеність» особистості у своє життя. Усі перераховані показники пов'язані з першим головним фактором позитивними коефіцієнтами ваги. Дійсно, високі показники «включеності» свідчить про наявність у респондентів таких особистісних характеристик як цілеспрямованість, креативність, мотивація до саморозвитку та задоволеність життям. Тобто, «включеність» – це процес від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення. Перший головний фактор можна подати у такий спосіб:

$$f_1 = 1/5,295 \times (0,719y_1 + 0,891y_5 + 0,765y_{10}) \quad (2.4)$$

Другий головний фактор  $f_2$  включає наступні змінні:  $y_2$  – «ризик»;  $y_4$  – «планування»;  $y_6$  – «програмування»;  $y_7$  – «оцінка результатів»;  $y_{11}$  – «керіваність». Усі ці показники описують «осмисленість» людини, тому можна визначити цей фактор як «осмисленість» і подати його у наступному вигляді:

$$f_2 = 1/4,8 \times (0,973y_2 + 0,854y_4 + 0,63y_6 + 0,64y_{11}) \quad (2.5)$$

Найбільш істотний внесок дає третій головний фактор  $f_3$ , який тісно корелює з такими характеристиками особистості, як  $y_3$  – контроль;  $y_8$  – гнучкість;  $y_9$  – самостійність;  $y_{12}$  – усвідомленість. На нашу думку, вони більшою мірою

впливають на «відповідальність за вибір».

$$f_3 = 1/3,19 \times (0,981y_3 + 0,966y_8 + 0,972y_9 + 0,672y_{12}) \quad (2.6)$$

Виявлено, що факторна структура психологічної стійкості особистості складається з трьох факторів. Так, перший фактор визначає «включеність», другий – «осмисленість», головний третій – «відповідальність за вибір». Графічно зображується розподіл юнаків у просторі трьох головних факторів. Цифрою позначається порядковий номер в обліковому списку студентів (рис. 2.4).

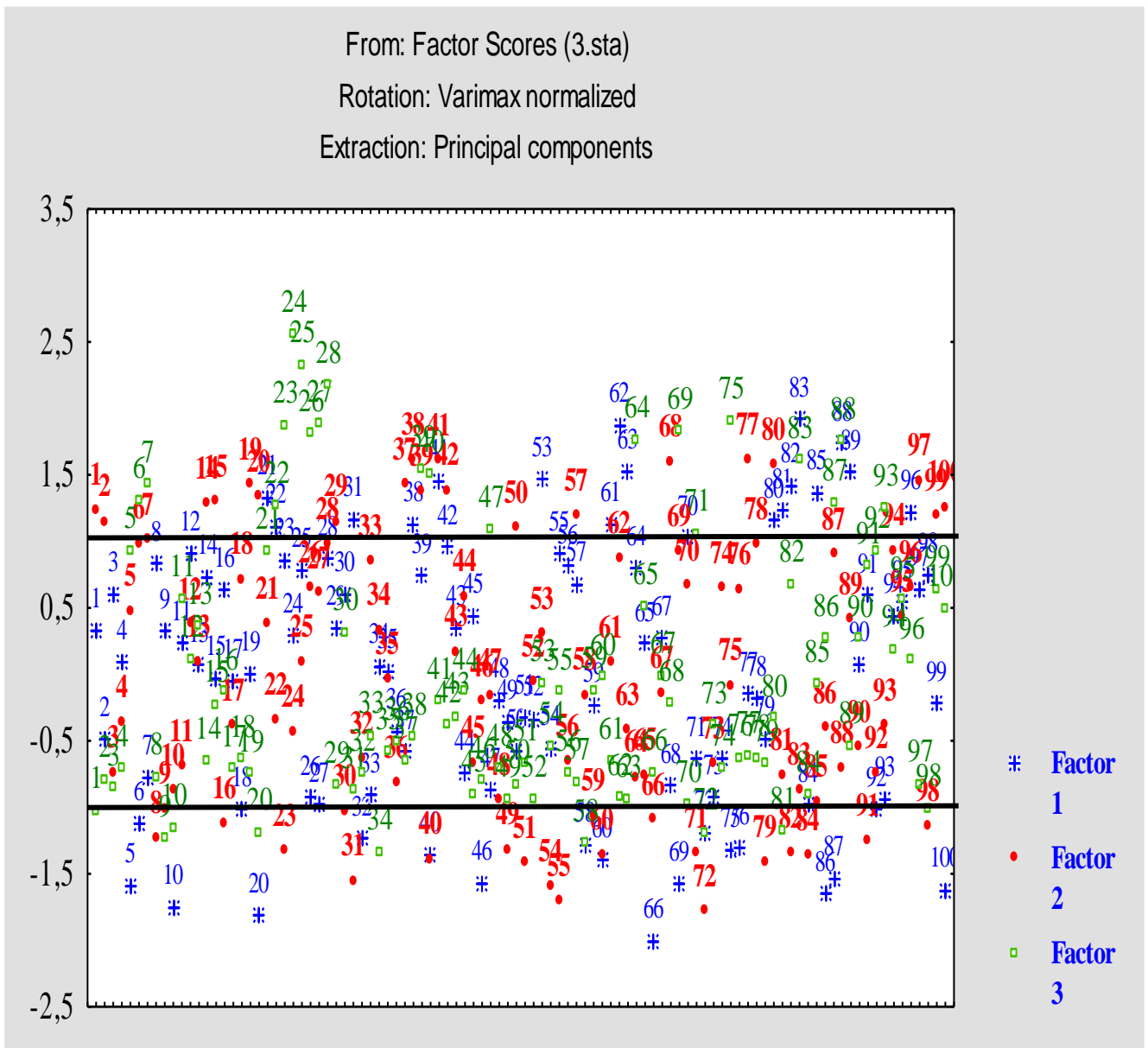


Рис. 2.4. Графік розподілу юнаків у просторі трьох головних факторів

Аналіз займаного положення на графіку та в рейтинговій шкалі дозволяє сформулювати уявлення про психологічну стійкість кожного юнака та віднести його до певної групи.

Проведена оцінка психологічної стійкості юнаків дозволила зробити наступні висновки. У основної маси студентів такі фактори, як «включеність» та «осмисленість» у межах норми (близько 53%). У 29% студентів засвідчено стійкий психологічний стан. Це говорить про те, що кожен третій юнак готовий до подолання проблем, і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Крім того серед цих студентів близько 7% юнаків, які брали участь у дослідженні, і їх можна охарактеризувати як «стійких лідерів». Вони мають найвищі показники за всіма факторами. Особи, які мають нестійкий психологічний стан становлять 18%, що вказує на неготовність респондентів активно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на несприятливі умови. На цю групу юнаків необхідно звернути особливу увагу. Вони повинні стати першочерговими завданнями психологічної служби університету. Для вирішення цих завдань, слід:

- формувати своєрідні психологічні бази даних з нестійким станом;
- проводити психологічну роботу з ними, у результаті якої юнаки повинні підвищити рівень психологічної стійкості і переміститися до «нормального стану».

Отже, формування психологічної стійкості особистості буде більш ефективним за умови супроводу психологічною службою, що передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання в університеті, а також врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання. Підвищення рівня психологічної стійкості дозволить студенту реалізуватися у професійній діяльності та дозволить перейти на новий етап професійного розвитку.

## Висновки до другого розділу

Для визначення психологічної стійкості особистості обрано діагностичні методики – шкала життєстійкості М. Мадді, шкала саморегуляції В. Марасанової та шкала когерентності А. Антоновського. Обробка трьох методик дала 12 діагностичних показників.

Вибірку сформовано серед студентів 2-6 курсів кафедри менеджменту, маркетингу і туризму Херсонського національного технічного університету. Загальна кількість досліджуваних, що брали участь в експерименті, складає 100 студентів. Серед них 39 осіб – чоловіки і 61 особа – жінки. Сформовано матрицю  $100 \times 12$ . Вихідні дані отримано шляхом тестування.

Розраховано статистично значущі кореляційні зв'язки між трьома методиками. Ці три конструкти виявилися тісно взаємопов'язаними.

Так, життєстійкість позитивно корелює із факторами «сенсовність» ( $r = 0,46$ ), «керованість» ( $r = 0,54$ ), «усвідомленість» ( $r = 0,56$ ), «планування» ( $r = 0,48$ ), «програмування» ( $r = 0,47$ ), «оцінка результатів» ( $r = 0,51$ ), «гнучкість» ( $r = 0,52$ ), «самостійність» ( $r = 0,53$ ). З таким латентним фактором, як «моделювання» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків. Стосовно саморегуляції, то вона має позитивні зв'язки із такими факторами, як: «прийняття ризику» ( $r = 0,61$ ) та «контроль» ( $r = 0,55$ ), що за своїм змістом тісно пов'язані з саморегуляцією, і виражаються у можливостях людини до цілеспрямованості. З таким латентним фактором, як «залученість» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків.

Виявлено, що структура психологічної стійкості особистості складається з трьох факторів. Автором виділено факторні навантаження, що дозволяють виявити кореляційний зв'язок між головними факторами (фактор 1 – «включеність у своє життя», фактор 2 – «осмисленість», фактор 3 – «відповідальність за вибір»), і характеристиками психологічної стійкості особистості. Аналіз займаного положення на графіку та в рейтинговій шкалі дозволяє сформулювати уявлення про психологічну стійкість кожного юнака та віднести його до певної групи.

Проведена оцінка психологічної стійкості юнаків дозволила зробити наступні висновки. У основної маси студентів такі фактори, як «включеність» та «осмисленість» у межах норми (близько 53%). У 29% студентів засвідчено стійкий психологічний стан. Це говорить про те, що кожен третій юнак готовий до подолання життєвих труднощів, і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Крім того серед цих студентів близько 7% юнаків, які брали участь у дослідженні, і їх можна охарактеризувати як «стійких лідерів». Вони мають найвищі показники за всіма факторами. Особи, які мають нестійкий психологічний стан становлять 18%, що вказує на неготовність респондентів активно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на несприятливі умови. На цю групу юнаків необхідно звернути особливу увагу. Вони повинні стати першочерговими завданнями психологічної служби університету. Для вирішення цих завдань, слід:

- формувати своєрідні психологічні бази даних з нестійким станом;
- проводити психологічну роботу з ними, у результаті якої юнаки повинні підвищити рівень психологічної стійкості і переміститися до «нормального стану».

Отже, формування психологічної стійкості особистості буде більш ефективним за умови супроводу психологічною службою, що передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання в університеті, а також врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання. Підвищення рівня психологічної стійкості дозволить студенту реалізуватися у професійній діяльності та дозволить перейти на новий етап професійного розвитку.

## ВИСНОВКИ

На основі термінологічного аналізу надано авторське визначення психологічної стійкості особистості, яке тлумачиться як здатність відновлювати стан стійкої рівноваги, що порушують неминучі внутрішні та зовнішні флуктуації, а також інтегрувати цілісність і творчо пристосовуватися з метою забезпечення довгострокової життєздатності особистості та розвитку її можливостей.

Обґрунтовано структурно-логічну схему формування стану стійкої рівноваги особистості як носія психічних процесів. Можна відзначити, що необхідний резонансний вплив психолога на особистість, який враховує внутрішні механізми розвитку особистості з метою формування психологічної стійкості шляхом посилення або послаблення зворотних зв'язків, які нівелюють загрози та активізують можливості навколишнього середовища за рахунок перетворення ентропії її на синергію, що може направити особистість до області бажаного атрактора.

Розроблено дескриптивну модель взаємозв'язку синергетичних законів і закономірностей з психологічною стійкістю особистості. Систематизовано види критичних ситуацій, що порушують психологічну стійкість особистості, а саме: стрес, фрустрація, криза, травма.

Запропоновано введення нового поняття «резилентність особистості», що показує її стійкість як екстремального фактора к впливу загроз навколишнього середовища як ентропійного фактора, а також вміння скоординовано реагувати на них.

Вивчено, що для формування психологічної стійкості є важливою інтеграція емоційної, когнітивної та поведінкової складових особистості. Ця думка перекликається із теорією Self, яку запропоновано у гештальт-підході, і яка виступає відправним пунктом у теоретичних переконаннях та визначає практичний інструментарій у роботі з клієнтами. Виділяють три функції (модальності, підструктури, режими) Self – Id (Воно), Personality (Особистість) та Ego (Его). На цій основі розроблено теоретичну модель формування психологічної стійкості особистості.

Для визначення психологічної стійкості особистості обрано діагностичні методики – шкала життєстійкості М. Мадді, шкала саморегуляції В. Марасанової та шкала когерентності А. Антоновського. Обробка трьох методик дала 12 діагностичних показників.

Вибірку сформовано серед студентів 2-6 курсів кафедри менеджменту, маркетингу і туризму Херсонського національного технічного університету. Загальна кількість досліджуваних, що брали участь в експерименті, складає 100 студентів. Серед них 39 осіб – чоловіки і 61 особа – жінки. Сформовано матрицю  $100 \times 12$ . Вихідні дані отримано шляхом тестування.

Розраховано статистично значущі кореляційні зв'язки між трьома методиками. Ці три конструкти виявилися тісно взаємопов'язаними.

Так, життєстійкість позитивно корелює із факторами «сенсовність» ( $r = 0,46$ ), «керованість» ( $r = 0,54$ ), «усвідомленість» ( $r = 0,56$ ), «планування» ( $r = 0,48$ ), «програмування» ( $r = 0,47$ ), «оцінка результатів» ( $r = 0,51$ ), «гнучкість» ( $r = 0,52$ ), «самостійність» ( $r = 0,53$ ). З таким латентним фактором, як «моделювання» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків. Стосовно саморегуляції, то вона має позитивні зв'язки із такими факторами, як: «прийняття ризику» ( $r = 0,61$ ) та «контроль» ( $r = 0,55$ ), що за своїм змістом тісно пов'язані з саморегуляцією, і виражаються у можливостях людини до цілеспрямованості. З таким латентним фактором, як «залученість» ( $r = 0,09$ ) не має істотних зв'язків.

Виявлено, що структура психологічної стійкості особистості складається з трьох факторів. Автором виділено факторні навантаження, що дозволяють виявити кореляційний зв'язок між головними факторами (фактор 1 – «включеність у своє життя», фактор 2 – «осмисленість», фактор 3 – «відповідальність за вибір»), і характеристиками психологічної стійкості особистості. Аналіз займаного положення на графіку та в рейтинговій шкалі дозволяє сформулювати уявлення про психологічну стійкість кожного юнака та віднести його до певної групи.

Проведена оцінка психологічної стійкості юнаків дозволила зробити наступні висновки. У основної маси студентів такі фактори, як «включеність» та

«осмисленість» у межах норми (близько 53%). У 29% студентів засвідчено стійкий психологічний стан. Це говорить про те, що кожен третій юнак готовий до подолання життєвих труднощів, і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Крім того серед цих студентів близько 7% юнаків, які брали участь у дослідженні, і їх можна охарактеризувати як «стійких лідерів». Вони мають найвищі показники за всіма факторами. Особи, які мають нестійкий психологічний стан становлять 18%, що вказує на неготовність юнаків активно діяти в кризових ситуаціях, стабільно реагувати на несприятливі умови, долати труднощі. На цю групу юнаків необхідно звернути особливу увагу. Вони повинні стати першочерговими завданнями психологічної служби університету. Для вирішення цих завдань, слід:

- формувати своєрідні психологічні бази даних з нестійким станом;
- проводити психологічну роботу з ними, у результаті якої юнаки повинні підвищити рівень психологічної стійкості і переміститися до «нормального стану».

Отже, формування психологічної стійкості особистості буде більш ефективним за умови супроводу психологічною службою, що передбачає включеність студента у цей процес протягом навчання в університеті, а також врахування специфіки особистісного розвитку студента на кожному з курсів навчання. Підвищення рівня психологічної стійкості дозволить студенту реалізуватися у професійній діяльності та дозволить перейти на новий етап професійного розвитку.

Підвищенню рівня психологічної стійкості сприятиме усвідомленість змін, що відбуваються у собі: саморефлексія, самоаналіз, саморегуляція, самокритичність, самооцінка. Також довірливі стосунки з тими, хто є авторитетом. Будуть сприяти стійкості власна конструктивна позиція, здатність ставити мету, вирішувати та виконувати завдання, встановлювати чітку систему цінностей. Також важливим є підсилення самооцінки та розуміння свого «Я-реального» та «Я-ідеального».



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова / М.: Академический Проект. Альма Матер, 2005. 702с.
2. Адизес И. Секрет успеха любой системы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://adizes.me/posts/page-5/>
3. Арустамова Э. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э. А. Арустамова. – К.: Центр учебної літератури, 2009. 476 с.
4. Беломестнова Н.В. Естественно-системные основания строения психики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <file:///C:/Users/Liliya/Downloads/estestvenno-sistemn-e-osnovaniya-stroeniya-psihihi.pdf>
5. Богданов А. А. Всеобщая организационная наука. Тектология. / А. А. Богданов. Кн. 1. М., 1989. 320 с.
6. Болтенков В. Глава 2. Нелинейные динамические системы 1.1. Фазовое пространство и фазовые портреты динамических систем. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/40471759-Glava-2-nelineynye-dinamicheskie-sistemy-1-1-fazovoe-prostranstvo-i-fazovye-portrety-dinamicheskikh-sistem.html>
7. Большой психологический словарь онлайн [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.psychologist.ru/dictionary\\_of\\_terms/?id=427](https://www.psychologist.ru/dictionary_of_terms/?id=427)
8. Васильченко Г. С. Управление стрессом / Г.С. Васильченко. СПб.: Питер, 2009. 198 с.
9. Воробьева Ю.С. Отрывок из лекции Бертрама Мюллера «О теории Self» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.migis.org/uk/blog/otryvok-iz-lektsii-bertrama-myullera-o-teorii-self>
10. Жизнестойкость. Вікіпедія – вільна енциклопедія [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Жизнестойкость>
11. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
12. Корчевська Л. О. Методологія синергетичного управління

економічною безпекою підприємства : монографія / Л. О. Корчевська. Херсон : Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2016. 468 с.

13. Котов А.В. Мотивация и конфликт в механизмах инициации поведенческого акта / А.В. Котов // *Вестник Новгородского государственного университета*. 2005. № 32. С. 99-102.

14. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 26. – KamianetsPodilskyi : Aksioma, 2014. P. 308-325.*

15. Криза. Вікіпедія – вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кризис>

16. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость индивидуального сознания / Е. П. Крупник // *Психология человека в условиях социальной нестабильности*. М. : МГПУ, 1994. С. 183-196.

17. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М. : Смысл, 2006. 63 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-zhiznestoykosti-s-maddi-v-adaptatsii-d-leontyeva>

---

18. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. / Н.С. Ліба, М.О. Марценюк // *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Випуск 2(25). 2018. С. 129-134.

19. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101.

---

20. Мантатов В. В., Мантатова Л. В. Философия устойчивого развития [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.webcitation.org/65R3vA56x>

21. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // *Вопросы психологии*. 2000. №2. С. 118-127.

---

22. Музыка О. А. Бифуркации в природе и обществе: естественнонаучный и социосинергетический аспект. *Современные наукоемкие технологии*. 2011. № 1.

С. 87-91 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=26640>.

23. Мякишев Г. Я. Общая структура фундаментальных физических теорий и понятие состояния. Физическая теория. / Г. Я. Мякишев. М. : Наука, 1980. С. 420-436.

24. Найман Э. Теория хаоса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ytg.com.ua/index.php?newsid=138>.

25. Национальная философская энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://terme.ru/termin/bifurkacija.html>.

26. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин. // *Психологическая диагностика*. 2007. №3. С. 22-38.

---

27. Отряхнулся и пошел. Что такое психологическая устойчивость и как она приближает нас к счастью. *Журнал «Сноб»*, 24.01.17. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://snob.ru/selected/entry/119675/>

28. Простаков М. Ю. Степень научной разработанности и перспективы исследования проблемы психологической устойчивости / М. Ю. Простаков // *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 27. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 296-323.

29. Психика // Большой Энциклопедический словарь. / Под ред. М. А. Прохорова. 2000. 1456 с.

30. Психика человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/psihika-cheloveka.html>

31. Психологическая диагностика [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sites.google.com/site/test300m/soc>

---

32. Пуанкаре А. Наука и метод. / А. Пуанкаре. СПб., 1910. 231 с.

33. Равновесие. Вікіпедія – вільна енциклопедія [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Равновесие>

34. Родионов И. Б. Теория систем и системный анализ [Электронный

ресурс]. Режим доступа: <http://victor-safronov.ru/systems-analysis/lectures/rodionov/00.html>

35. Романович А. Л. Устойчивое будущее (глобализация, безопасность, ноосферогенез) / А. Л. Романович, А. Д. Урсул. М. : Жизнь, 2006. 512 с.

36. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій [Електронний ресурс]. Режим доступа: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf>

37. Судаков К.В. Системные основы эмоционального стресса / К.В. Судаков, П.Е. Умрюхин. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 112 с.

38. Толковый словарь живого великорусского языка Даля. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://slovardalja.net>

39. Точка бифуркации в жизни человека. Что это и как влияет? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://xfresh.info/dengi-uspekhh/276-tochka-bifurkatsii>.

40. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / За ред. М.-Л. А. Чепи. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 454 с.

41. Урсул А. Д. Синергетический подход к исследованию безопасности [Электронный ресурс] / А.Д. Урсул // *Электронный журнал NOTABENE*. – Режим доступа : [http://e-notabene.ru/nb/article\\_207.html](http://e-notabene.ru/nb/article_207.html).

42. Хакен Г. Информация и самоорганизация. Макроскопический подход к сложным явлениям / Г. Хакен. М.: Мир, 1991. 240 с.

43. Хомуленко Т.Б., Бабатіна С.І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект. [монографія] / Т.Б. Хомуленко, С.І. Бабатіна. Видавництво: ПП Вишемирський В.С. Херсон, 2014. 236 с.

---

44. Федоренко В. Г. Основы менеджменту : навч. посібник / В. Г. Федоренко, О. М. Діденко, Є. В. Бондаренко, О. Ф. Іткін і інші; за наук. ред. проф. В. Г. Федоренка. К. : Алерта, 2007. 420 с.

45. Шаповалов В. И. Моделирование синергетических систем. Метод пропорций и другие математические методы : монография / В. И. Шаповалов. М. : «Проспект», 2016. 136 с.

46. Шаповалов В. И. Синергетическая модель устойчивости средней фирмы / В. И. Шаповалов, В. Ф. Каблов, В. А. Башмаков, В. Е. Аввакумов в кн. «Синергетика и проблемы теории управления»: под ред. А. А. Колесникова. М. : Физматлит, 2004. С. 454-464.

47. Шевцова Г. З. Синергетичний менеджмент підприємств: моногр. / Г. З. Шевцова, НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 464 с.

48. Чаленко А. Гипотеза о синергии в природе и экономике [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kapital-rus.ru/articles/article/232268/>

49. Экономико-математический словарь. Словарь современной экономической науки. / Лопатников Л. И. 5-е изд., перераб. и доп. М. : Дело, 2003. 520 с.

50. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/5826/Динамическое\\_равновесие](http://psychology_pedagogy.academic.ru/5826/Динамическое_равновесие)

51. Bertalanffy L. An Outline of General System Theory / L. Bertalanffy // British J. For Phil. of Sci. 1950. V. 1. № 2. P. 134-165.

52. Perls F., Hefferline R. and Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. / F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman. Souvenir Press, 1972. Pp. 470 + xiii.

## **ДОДАТКИ**

## Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Корчевська Лілія Олександрівна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ім'я, прізвище)

