

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Соціально-психологічний факультет  
Кафедра практичної психології

**Психологічні особливості сприйняття життєвих труднощів  
у чоловіків і жінок**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконав: студент(ка) 4 курсу

Спеціальності 053 Психологія  
(шифр, назва)

Освітньо-професійної (наукової)  
програми «Психологія»

Симочко Ірина Миколаївна  
(ПІБ)

Керівник канд. псих. наук, доцент  
Казібекова В.Ф.

(наук. ступінь, вчене звання, П.І.Б.)

Рецензент канд. псих. наук Яцюк А.М.  
(наук. ступінь, вчене звання, П.І.Б.)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження проблеми сприйняття життєвих труднощів особистістю.....</b>	<b>6</b>
1.1. Основні підходи до дослідження складних життєвих ситуацій в соціально-психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Стресостійкість як особистісна риса.....	11
1.3. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок.....</b>	<b>23</b>
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Діагностичні показники стресостійкості, суб'єктивного благополуччя та успішності подолання життєвих труднощів.....	27
2.3. Аналіз взаємозв'язків стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, які обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів.....	37
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>42</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>44</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>49</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема, що стосується сприйняття та успішності подолання життєвих труднощів, залишається однією з найважливіших протягом багатьох років. З важкими ситуаціями, бідами і нещастями, що призводять до психосоматичних розладів, люди стикаються в різних областях свого буття, протягом індивідуального життєвого шляху. Це можуть бути як труднощі в особистому житті, так і важкі ситуації, породжені новими суспільно-історичними умовами, великими поворотними періодами в житті суспільства. Сучасне життя характеризується надзвичайною потребою в адаптації людини через вплив швидко мінливих соціальних і технологічних умов. Мінливі умови життя служать причиною стресів. Нездатність або невміння людини впоратися зі стресом є основою для погіршення якості життя в різних сферах. У проблемі сприйняття життєвих труднощів провідну роль відіграють такі компоненти як суб'єктивне благополуччя та можливість людини справлятися зі стресом. Сучасний стан психології як науки дозволяє оперувати декількома методами визначення стресостійкості та отримати достатню точність для твердження про зв'язки між психологічною стійкістю людини до напружень та відчуттям суб'єктивного щастя.

Загалом, серед сучасних дослідників проблематики сприйняття життєвих труднощів та стресостійкості слід відмітити: Л.А. Аболіна, О.А. Баранова, В.О. Бодрова, О.В. Махнач, В.О. Вяткіна, Ю. Й. Александрова, А.Б. Леонову, Т.С. Тарабрину, Л. І. Анциферову та інші. Проблематику суб'єктивного благополуччя досліджували О. В. Камінська, А.В. Курова, Н.Д. Узлова, І.Ф. Аршава, І. С. Горбаль, С.Ф. Зелінська, які в свої працях розглядали позитивні аспекти функціонування особистості і переживання людиною аспектів власного буття.

**Мета дослідження** – теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок.

Згідно з метою дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Теоретично дослідити проблему сприйняття життєвих труднощів особистістю, розглянути особливості психологічної стресостійкості та суб'єктивного благополуччя.

2. Дослідити психологічні характеристики стресостійкості, детермінанти суб'єктивного благополуччя та успішність подолання життєвих труднощів чоловіків та жінок.

3. Проаналізувати взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, які обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів.

**Об'єкт дослідження** – особливості сприйняття життєвих труднощів.

**Предмет дослідження** – стресостійкість та суб'єктивне благополуччя як психологічні особливості сприйняття життєвих труднощів.

**Методи дослідження:** теоретичні: метод зіставно-порівняльного аналізу наукової вітчизняної та зарубіжної літератури з метою обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок; емпіричні – бесіда, спостереження, тестування з метою дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Вілліансона), «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.Є. Лукашевич), «Методика виявлення ступеня схильності стресовим впливам особистості» (Є.О. Тарасов), «Шкала суб'єктивного благополуччя», «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності» та авторська «Анкета для виявлення суб'єктивної успішності подолання життєвих труднощів»; а також методи математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, t-критерій Ст'юдента та однофакторний дисперсійний аналіз).

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що дана робота може бути рекомендована в здійсненні практичної діяльності в установах соціального обслуговування населення. На основі аналізу факторів, що впливають на сприйняття та успішність подолання життєвих труднощів особистості результати дослідження можуть бути придатними для роботи

фахівцям-психологам, фахівцям з соціальної роботи. Результати емпіричного дослідження можуть використовуватися при складанні тренінгових програм, спрямованих на формування стресостійкості, повного суб'єктивного благополуччя та корекції сприйняття життєвих труднощів.

**Публікації та апробація.** Основний зміст роботи відображено у публікації «Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя у підлітковому та юнацькому віці» у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (14 травня 2020 року).

**Структура дослідження.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, що містить 43 найменування. Повний обсяг роботи: 41 сторінка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ОСОБИСТІСТЮ

#### 1.1. Основні підходи до дослідження складних життєвих ситуацій в соціально-психологічних дослідженнях

Теоретичний аналіз джерел про складну життєву ситуацію виявив неоднозначність, відсутність системного підходу в трактуванні поняття, розмитість його значення. Причиною цього, як Л.І. Анциферова справедливо зазначала, що існує фрагментарний підхід до досліджень, а також спрощений розгляд складної життєвої обставини, «що вимагає від індивіда таких дій та умов, які перебувають на межі його адаптаційних можливостей або навіть перевищують його резерви» [2].

Складну життєву ситуацію вивчали науковці з соціальної роботи: за кордоном – Г. Бернлер, Л. Юнссон, О.Н. Бессонова, В.Г. Бочарова, І.В. Гейтц, І.А. Григор'єв, Н. А. Гришанова, І.Г. Зайнишев, І. М. Лаврененко, Ф. А. Мустаєва, В. А. Нікітін, Дж. Роулз, А.С. Сорвіна, І.Г. Кузіна та ін.

У вітчизняних наукових джерелах поняття «складна життєва ситуація» недостатньо розвинене, в психологічних дослідженнях цій проблемі не приділяється достатньої уваги. Ймовірно, у зв'язку з цим навіть у законодавчих актах про соціальний захист населення це поняття не визначено точно, проте в документах зазначаються типи складних ситуацій. Наприклад, Закон України «Про гарантії прав дитини» зазначає, що «соціально незахищені діти – це діти, які перебувають у складній життєвій ситуації через існуючі обставини та потребують спеціального захисту та підтримки з боку держави та суспільства» [24]. Документ містить складні життєві ситуації: «Інвалідність, недоліки фізичного та (або) психічного розвитку; сирітство; відсутність батьківського піклування; виховання в спеціалізованих дитячих закладах, малозабезпечені сім'ї; відсутність певного місця проживання; кримінальна

відповідальність та існування в установах виконання покарань; жертви насильства та експлуатації, збройних конфліктів та стихійних лих» [24].

Доцільно вказати в таких документах точне визначення складних життєвих ситуацій, а не просто перелічити їх типи, оскільки їх перелік не може охопити весь спектр ситуацій у швидко мінливому світі і ускладнює забезпечення нужденних ефективною своєчасною цілеспрямованою соціальною допомогою та підтримкою соціальних служб та державних органів. Також формулювання визначення поняття відкриє нові напрямки наукових досліджень, дасть можливість уникнути неоднозначності, спотворення сенсу та заміни понять [36].

Підсумовуючи сказане, можна сказати, що складна життєва ситуація – це об'єктивно тривожна ситуація, яку людина не може самотійно подолати. Однак у цьому формулюванні слід виділити психологічну складову, де предметом дослідження є не сама об'єктивна ситуація, а її суб'єктивне відображення у внутрішньому плані людської психіки.

Н.Г. Осухова вважає, що «головним чинником визначення життєвої ситуації як важкої є порушення адаптації до цієї ситуації, що виражається у труднощах задоволення їх основних життєвих потреб, використовуючи внутрішні моделі та зовнішні способи поведінки, розроблені в попередні періоди життя» [22, с. 58].

М.С. Магомед-Емінова стверджує, що у складних ситуаціях відбувається порушення діяльності, налагодження відносин, з негативними емоціями та переживаннями, дискомфортом. Ця обставина часто призводить до несприятливих наслідків для особистого розвитку. Можна сказати, що об'єктивна ситуація, несприятлива для людини, сприймається суб'єктивно, призводить до негативних емоційних та поведінкових змін. У разі багаторазового повторення такої реакції вона може набувати стійких форм, тобто перетворюватися у властивість людини [7, с. 47].

Є.М. Туманов визначає будь-яку складну ситуацію для людини як індивідуальне явище через те, що її складність встановлює сама людина

залежно від її сприйняття, оцінки та інтерпретації, суб'єктивної значущості ситуації [33, с. 35]. Складні ситуації визначаються, за ознаками об'єктивної шкали, – від травматичних до повсякденних життєвих труднощів (мікростресорів) Р. Лазарус та К. Олдвієн [17, с. 35].

Поняття «складна життєва ситуація», як зазначає О.В. Бітюцька, може бути інтегративною концепцією, що об'єднує загальні ознаки того, що в різних джерелах називається напруженою ситуацією, кризою, екстремальною ситуацією тощо. У той же час, авторка концепції когнітивної оцінки складної життєвої ситуації зазначає, «питання про критерії опису складних ситуацій набувають принципово важливого значення» [5]. За результатами її досліджень складна життєва ситуація характеризується двома типами ознак: загальними та специфічними. Загальними ознаками є: «значущість, тривожність та збільшення витрат власних ресурсів». Специфічні ознаки: «невизначеність ситуації, необхідність швидкого реагування на її умови, труднощі в прогнозуванні, труднощі у прийнятті рішень, оцінка своїх знань та досвіду як недостатня». Вона також відзначає, що афективні, яскраво виражені емоційні стани (втрата самоконтролю, здатності діяти раціонально) частіше виникають у критичних, екстремальних ситуаціях, ніж у складних [5].

За словами Т.П. Харькової, складні життєві ситуації є «невід'ємною частиною процесів соціалізації, оскільки вони, як правило, загальні, не завжди травмують людину, і сприяють розвитку, коли відбуваються конструктивні зміни, які сприяють досягненню нових форм рівноваги у відносинах із зовнішнім середовищем. Такі ситуації ставлять підвищені вимоги до здібностей та можливостей людини, її потенціалу та стимулюють її діяльність» [34].

Як зазначає Г.Ю. Март'янова, про складну ситуацію можна сказати, якщо «система особистих відносин та її самовідношення починають характеризуватися дисбалансом, невідповідністю між прагненнями, цінностями, цілями та можливостями їх реалізації» [41].



О.Г. Шмельов зазначає, що під терміном «складна життєва ситуація» розуміється «така ситуація, коли внутрішні ресурси прагнення до мети, додаткові стосовно окремих стандартів, актуалізуються та реалізуються» [38, с. 103].

Класифікуючи складні життєві ситуації, К. Муздибаєв виділяє такі типи труднощів: тривалість (хронічні, короткочасні), інтенсивність, ступінь керованості подіями (контрольовані, неконтрольовані), розмір втрат чи загрози, а також рівень впливу [21, с. 121].

Конкретну класифікацію категорій «складних життєвих ситуацій» розробив Ф. Є. Василюк [8, с. 47]. Вивчаючи критичні (кризові) ситуації, цей дослідник представив дві типології: самі критичні ситуації та життєві світи. Критичною Ф. Є. Василюк називає ситуацію, коли суб'єкт не в змозі усвідомити внутрішні потреби свого життя (мотиви, прагнення, цінності тощо). Водночас Ф. Є. Василюк вважає стрес, розчарування, конфлікт та кризу основними типами ситуацій неможливості [8, с. 51].

Критичні життєві ситуації, на думку Д.О. Леонтєва, являють собою «певну межу, за яку не можна рухатись без вирішення протиріч». У цих ситуаціях, на його думку, необхідні смислові трансформації, які є «умовою збереження психологічної цінності особистості в перспективі позитивного розпаду усталених регуляторних структур та їх реінтеграції на нових засадах» [19, с. 225].

Розглядаючи складні життєві ситуації, Л.І. Анціферова виділяє три типи: 1) повсякденні неприємності; 2) негативні події, пов'язані з різними періодами життя та віковими змінами (не вступ до університету, пониження в посаді, скорочення); 3) несподівані нещастя та скорботи (небезпечна хвороба, непоправна шкода, трагічна втрата) [2].

В. Тишков зауважує, що ця складна ситуація може виникнути у разі дисбалансу в системі відносин між людиною та її оточенням, або коли є розбіжність «між прагненнями, цінностями, цілями та можливостями їх реалізації чи якостями». За словами В. Тишкова, різні типи складних ситуацій,

що викликають стрес: складні життєві ситуації (хвороба, небезпека, інвалідність); важкі ситуації, пов'язані з соціальною взаємодією; важкі ситуації, пов'язані з виконанням завдання [32].

А.О. Нестерова виділяє три рівні досвіду складних життєвих ситуацій: індивідуальний, сімейний та громадський. Вказується, що традиція вивчення закордонними та вітчизняними дослідниками подолання складних життєвих ситуацій базується на розгляді її переважно на індивідуальному рівні (стилі копінг-поведінки, витривалість, життєздатність) [3, с. 59]. Як зазначає А.О. Серьогін, прагнучи вийти з цієї ситуації, людина використовує різні стратегії. Такі, як руйнівні, які призводять до тривоги, почуття безпорадності та безнадії, та ті, що надають життю особливий сенс, який робить життя змістовним і гармонійним [43].

Шведські дослідники Г. Бернлер та Л. Юнссон запропонували класифікацію складних життєвих ситуацій, яка базувалася на двох критеріях: «можливість – неможливість вирішити проблему» та «функціональний стан системи» [4, с. 78]. Вони виділили чотири варіанти відповіді на життєві труднощі залежно від ресурсів людини чи групи людей, які виражаються в різному ступені складності відхилень у функціонуванні людини:

1. Тимчасове відхилення у поведінці людини, обмежене у часі (брак ресурсів: матеріал, час, втома, брак або надлишок інформації тощо).

2. Хронічні відхилення – неврози, надмірне прагнення до стабільності, жорсткість (застій) способів дії та поведінки, внутрішня заборона звертатися за допомогою до інших людей.

3. Криза – функціональна недостатність особистості чи системи, викликана радикальною зміною життєвої ситуації (різкі соціальні зміни та особистісні катастрофи). При цьому індивід не бачить жодних можливостей перебудови, і через це початкова фаза кризи відзначається приреченістю.

4. Несправність – це становище людини у складі довгострокової складної ситуації, яку можна охарактеризувати як хронічну або постійну кризу. Для цього потрібні зміни як зовнішніх, так і внутрішніх умов.

С. І. Політовій, Н.І. Ісмаїловій «вдалося довести початкову гіпотезу, що тривале перебування у складній життєвій ситуації супроводжується збільшенням кількості псевдокомпенсацій та пасивних механізмів психологічного захисту, тоді як кількість стратегій подолання, якими користується людина, зменшується. Це означає, що людина втрачає можливість активного перетворення ситуації, обмежуючи себе зміною свого ментального уявлення» [26].

Ми вважаємо, що складну життєву ситуацію слід розглядати як довгострокове явище з погляду системного підходу, оскільки це дає можливість всебічно вивчити ситуацію, виявити всі чинники порушень та позитивних змін у житті індивіда стосовно внутрішнього світу людини та зовнішнього середовища, що включає умови життя, відносини, значущих людей, соціальне середовище тощо. Отже, ми вважаємо, що складну життєву ситуацію можна визначити як умову життя людини, як довгострокову відкриту систему, в якій обумовлена здатність задовольняти їх основні життєві потреби, наміри, прагнення та цінності за допомогою досвіду, сформованого в попередній період життя, когнітивних, емоційних, поведінкових особливостей психіки людини до обмежених можливостей здоров'я, що порушується або стає неможливим внаслідок впливу навколишнього середовища чи внутрішніх психологічних умов. У цих життєвих обставинах, за відсутності всебічного розвитку, а також формування неадаптаційних когнітивних, емоційних, поведінкових особливостей психіки людини є довготривалим досвідом труднощів, що спричиняють порушення здатності чи неможливості задовольняти їх основні потреби, наміри, прагнення та цінності в житті.

## **1.2. Стресостійкість як особистісна риса**

Відповідно до поставленої мети нашого дослідження, нам необхідно розглянути таке поняття як стресостійкість, яке відіграє одну з центральних ролей при сприйнятті життєвих труднощів. Насамперед треба описати

феномен стресостійкості та дати йому визначення. У сучасній літературі є різні критерії стресостійкості. Є поширеною думка про тотожність стресостійкості та емоційної стійкості, що обумовлена характеристиками темпераменту, який, в свою чергу, впливає на реактивність та силу емоційних реакцій, переживань та проявів. Але таке ототожнення не є доречним в контексті нашого дослідження.

Так, під даною характеристикою Л.І. Дідковська розуміє «таку сукупність його складових, як емоційна стійкість, психологічна риса опору до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність» [13]. Цей погляд на феномен стресостійкості є досить поширеним.

Водночас, цю рису можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації [12].

Дана особова характеристика може мати негативні наслідки у зв'язку із тим, що спричиняє неадекватну реакцію індивіда на зміну зовнішніх обставин. П.Б. Зільберман вважає стресостійкість характеристикою «недостатньої пристосованості особистості та разом з тим визначає дану рису як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних обставинах» [14, с. 69]. Автори С.В. Суботін та П.Б. Зільберман не ототожнюють стійкість до стресу та емоційну стійкість, що підтверджує правильність обраного шляху нашої роботи.

Ця особистісна риса обумовлюється зовнішніми факторами – умови життя та його образ, корисні або погані звички. Внутрішніми факторами є попередній досвід та набір індивідуальних психологічних якостей, таких, як темперамент та властивості нервової системи (сила та швидкість нервових реакцій тощо) [30].

В рамках теорії особистості Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі

емоційних [6]. Він пише, що стресостійкість: «...можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, яка сприятиме успішному виконання діяльності» [6]. Б.Х. Варданян умовно виділяє два способи психічної регуляції: «внутрішній» і «зовнішній». До «внутрішніх» способів він відносить такі прийоми подолання емоціогенної ситуації, які адресовані внутрішнім суб'єктивним чинникам виникнення цієї ситуації. Способи ж «зовнішнього» подолання спрямовані на усунення зовнішніх умов виникнення емоціогенної ситуації [6].

П.Б. Зільберман говорить про те, що «стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосованість». Він розуміє під стресостійкістю інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення цілі діяльності в складній життєвих ситуаціях [14, с. 152].

Близьке за змістом визначення стресостійкості з позицій теорії інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна [18] пропонує у своєму дисертаційному дослідженні В.С. Суботін. Він пише: «стресостійкість – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності та складних життєвих ситуаціях» [18].

Я. Рейковський вважає, що деяким особам властива висока ступінь стресостійкості через низьку емоційної чутливості [29, с. 263]. Тому для того, щоб викликати в них прояви емоційного збудження, необхідно застосовувати більш сильні подразники. Отже, у визначення поняття «стресостійкість» Я. Рейковський включає параметр чутливості до емоціогенних подразників.

К.К. Платонов, висловлюючись про стійкість особистості, вважав, що «вирішальним є не сама по собі більша або менша емоційна збудливість, а більший або менший негативний вплив на навички, на діяльність людини» [25 с. 13]. Дещо пізніше К.К. Платонов і В.Л. Марищук розширили визначення. У більш широкому аспекті «стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, не дивлячись на емоціогенний вплив» [25, с. 43].

Є.О. Мілерян під стресостійкістю розуміє з одного боку, несприйнятливість до емоціогенних факторів, що робить негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку – здатність контролювати і стримувати виникаючі астеничні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій [20].

Під стресостійкістю В.М. Писаренко пропонує розуміти «...здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, який призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності». На думку автора стійкість до стресу супроводжує висока ступінь автоматизації [23]. На погляд А.О. Реана, «провідна роль у системі протидії стресу належить процесу істинної (реальної) адаптації, яка полягає в продуктивному вирішенні проблемних ситуацій і завдань» [28, с. 220]. Л.М. Аболін вважав, що «стійкість до стресу – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети» [1].

Виходячи з усіх наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. І тільки у визначеннях Б.Х. Варданяна і С.В. Суботіна простежується ідея про подвійну природу стресостійкості. Ця особливість проявляється в розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність) і як характеристики, що

забезпечує гомеостаз особистості як системи. А з цих позицій можна розглядати стресостійкість як діяльнісний і особистісний показник.

З різноманіття визначень поняття «стресостійкість», представлене сучасною психологічною наукою, ми виділили такі характеристики цього поняття:

- Стресостійкість зводиться до поняття емоційної стійкості (В.Е. Мільман, В.Г. Норакидзе, Л.С. Славіна, В.Л. Марищук, О.О. Чернікова, П. Фресс та ін.);
- Стресостійкість розглядається з функціональних позицій як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності (С.М. Оя, К.К. Платонов, Я. Рейковский, Є.О. Мілерян, В.М. Писаренко, А.О. Реан, О.А. Сі-Ротіні та ін.);
- Стресостійкість визначається як інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти (Б.Х. Варданян, В.С. Суботін, Л.М. Аболін);
- Стресостійкість характеризується як здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив (К.К. Платонов, В.Л. Марищук).

Оглядово-критичний аналіз взаємодоповнюючих даних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів (D.J. Nutt, Ю.В. Щербати, В.М. Корольчук), дозволяє виокремити 3-и психологічні компоненти стресостійкості:

1. Соціальний. У той час, коли єдиним розвиненим компонентом стресостійкості була фізіологічна сфера, людство зустрілося із глобальною проблемою – розвиток свідомості, емоційно-вольової, когнітивної сфери підсилював інтенсивність психологічного стресу, оскільки ці «недозрілі структури» не могли чинити йому опір. Це дозволяє нам зробити припущення, що механізмами, які сприяли вирішенню цієї проблеми, стали саме соціальні новоутворення.

Звертаючись до теорії рекапітуляції Г. С. Холла, за якою «людський зародок повторює всі стадії розвитку органічного світу (від одноклітинної істоти до людини), і так само дитина у своєму дозріванні відтворює етапи людської історії» [35, с. 71], – ми можемо припустити, що як і десятки тисяч років тому, так і сьогодні соціальний компонент є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей). Це співзвучно з тезою Л. С. Виготського про те, що будь-яка психічна функція з'являється двічі: спочатку на зовнішньому, потім на внутрішньому тлі [11, с. 78].

2. Поведінковий. Це сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Узагальнено, всі форми поведінки організму відносно стресора, ми відносимо до засобів управління стресом, які за критерієм спрямованості можна умовно поділити на:

а) зміну стресової ситуації. Т. Титаренко зазначає, що «стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли та не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає» [31].

б) зміну самого себе. Стає можливим за рахунок: тренувань, різноманітних механізмів саморегуляції (медитація, самопізнання, вправи дихання, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування, аутофіторегуляція, адаптивне біоуправління з біологічним зворотним зв'язком тощо), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

3. Особистісний. Узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. Ми вважаємо його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу.

Серед персонологів існує думка, що прогнозування поведінки особистості можливе через вивчення її диспозицій, які є більш-менш сталими



її властивостями. У цьому контексті, особливої уваги заслуговує структурна теорія рис особистості Р. Кеттела, в основі якої знаходиться факторний аналіз даних експериментальних досліджень. Автор стверджував, що «основу особистості складають 16-ть вихідних рис. Всі інші – похідні від базових. Відповідно, знаючи, які саме риси сформовані, гіпотетично можна прогнозувати особливості поведінки людини у певній ситуації» [16]. Спираючись на погляди науковця, ми припускаємо, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами.

Таким чином існує реальна можливість прогнозування міри чутливості особистості до стресорів різної модальності, де домінуюче значення ми надаємо особистісному компоненту стресостійкості.

Було визначено коло психосоціальних факторів, що сприяють стресостійкості. До таких факторів відносяться активне подолання, оптимізм, когнітивна переоцінка, просоціальна поведінка, соціальна підтримка та інші. Соціальна підтримка є одним з основних захисних елементів, які впливають на добробут сім'ї, якість батьківської взаємодії та стійкість дитини. 10-річне лонгітудне дослідження показало, що соціальна підтримка партнерів сприяла стресостійкості у відповідь на економічний стрес. Навпаки, погана соціальна підтримка посилювала стрес, що призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, депресії та підвищення сприйнятливості до ПТСР [40].

Хоча виникненню психічних розладів, таких як ПТСР та депресія, можна запобігти, сприяючи адаптації до стресу, ключ до стійкості та психічного самопочуття лежить у процесах регуляції емоцій. Наприклад, соціальна підтримка та стійкість мають багаторазовий посередницький вплив на регуляцію когнітивних емоцій та гострого стресу у китайських солдатів-чоловіків [40]. Однак існують також дослідження, які стверджують, що немає зв'язку між стійкістю і соціальною підтримкою, факторами способу життя або факторами, пов'язаними з роботою [40], хоча загалом визнається, що стійкість допомагає у боротьбі проти різних видів стресу. Ці суперечливі поведінкові результати можуть бути пояснені використанням різних опитувальників щодо

стресостійкості, розміру вибірки та типу людей, а також нестандартності тестової процедури.

У наступному параграфі буде зроблена спроба визначити поняття суб'єктивного благополуччя, як особливості індивіда до сприйняття та подолання життєвих труднощів.

### **1.3. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя**

У 1984 році Ед Дієнер розробив тристоронню модель суб'єктивного благополуччя, в якій описано, як люди відчують якість свого життя і включає як емоційні реакції, так і когнітивні судження [39]. Він містить «три чіткі, але часто пов'язані між собою компоненти добробуту: частий позитивний вплив, нечасті негативні наслідки та когнітивні оцінки, такі як задоволеність життям» [39]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя охоплює настрої та емоції, а також оцінку задоволення людини загальними та конкретними сферами життя [39]. Поняття, які охоплює суб'єктивне благополуччя, включають щастя.

Суб'єктивне благополуччя – це показник добробуту, про який повідомляється, як правило, за допомогою анкети.

Суб'єктивне благополуччя має тенденцію бути стабільним у часі [6] і тісно пов'язане з рисами особистості. [7] Є дані про те, що здоров'я та суб'єктивне благополуччя можуть взаємно впливати один на одного, оскільки хороше здоров'я, як правило, асоціюється з більшим щастям [8], а в ряді досліджень встановлено, що позитивні емоції та оптимізм можуть сприятливо впливати на здоров'я. [9]

Є два компоненти суб'єктивного благополуччя. Перший – афективний баланс, а другий – задоволеність життям. Афективний баланс стосується емоцій, настроїв та почуттів людини. Це можуть бути всі позитивні, всі негативні або поєднання як позитивних, так і негативних почуттів [10]. Задоволеність життям (глобальні судження про своє життя) та задоволеність

конкретними сферами життя (наприклад, задоволеність роботою) вважаються когнітивними складовими суб'єктивного благополуччя [9]. Поняття «щастя» також широко застосовується стосовно суб'єктивного благополуччя і по-різному визначається як «задоволення бажань і цілей» (тому пов'язане із задоволенням від життя), як «перевагу позитивного над негативним впливом» (тому пов'язане з емоційними компонентами) суб'єктивного благополуччя), як «задоволення», і як «послідовний, оптимістичний стан настрою» і може означати афективну оцінку свого життя в цілому [15].

Найбільш широко поняття суб'єктивного благополуччя вивчається у позитивній психології. Позитивну психологію створили Р. Селігман та С. Циксентміхалій, які визначили, що «психологія – це не просто вивчення патології, слабкості та пошкодження; але це також вивчення сили та ресурсів» [42]. Дослідники позитивної психології вказували, що майже в кожній досліджуваній культурі прагнення до щастя вважається однією з найцінніших цілей у житті. Розуміння індивідуальних відмінностей у суб'єктивному благополуччі становить ключовий інтерес у позитивній психології, зокрема, питання, чому деякі люди щасливіші за інших. Деякі люди продовжують бути щасливими через неприємності або життєві труднощі, тоді як інші є хронічно нещасними в найкращі часи [42].

Поняття «суб'єктивне благополуччя», що широко використовується в зарубіжній психологічній літературі, з'явилося у вітчизняній психології досить недавно. У нашій країні проблема суб'єктивного благополуччя практично не вивчена, хоча оцінка людиною свого життя, його емоційного ставлення до неї були темою багатьох філософських, соціологічних і психологічних досліджень.

Взаємозв'язок понять стресостійкість, життєві труднощі та благополуччя можна відстежити і у роботах вітчизняних психологів та проаналізувати частку, яка освітлює кореляцію афективної складової благополуччя та стресостійкість особистості.

Р.М. Шаміонов стверджує, що «суб'єктивне благополуччя – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності. Воно залежить від того, що є для суб'єкта найбільш важливим, цінним, яка ступінь прагнення до чого-небудь. Відповідно різним типам ціннісних орієнтації та мотиваційної структури виділяють і певні рівні суб'єктивного благополуччя: матеріального, особистісного, соціального, професійного, фізичного (соматичного) і психологічного. Різні рівні суб'єктивного благополуччя оптимізуються залежно від актуальної життєвої ситуації» [37]. Тобто, можна стверджувати про наявність психологічної складової в описаній характеристиці.

Опис даного автора також стверджує про заміщення неможливості посилення індексу благополуччя в одній сфері активністю і досягненнями в іншій, причому, людина прагне до загального благополуччя, яке для нього приймає очевидні обриси в процесі становлення особистості.

Поняття суб'єктивного благополуччя, яке можна зустріти у роботі Г.Л. Пучкової, має «наступні психологічні ознаки:

1. Суб'єктивність. Це означає, що дана характеристика існує всередині індивідуального досвіду людини.

2. Позитивність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних факторів, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідна наявність певних позитивних показників.

За умов успішного вирішення внутрішніх або зовнішніх проблем у людини з'являється певний результат, звільняється невикористана психологічна енергія, що сприяє доброму самопочуттю.

3. Глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років. Очевидно, що для відчуття щастя та задоволеності потрібен певний термін, протягом якого людина відчуває себе

щасливою або незадоволеною та, судячи з індивідуальних критеріїв, робити висновок про свій перманентний стан. Можна стверджувати, що середня тривалість оцінки становить місяць – це термін, у який може сформуватись та чи інша звичка, так само, як і судження про успішність, задоволеність тощо» [27, с. 47].

Оскільки перехідні процеси в організмі відбуваються майже безперервно та одночасно, вдале орієнтування в їх сутності та швидкий спосіб вирішення конфліктів обумовлюють добре самопочуття та образ стресостійкої особистості у самої людини, а також її оточення. Така репутація у соціумі полегшує соціалізацію та дозволяє минути деякі соціальні труднощі, не зтикаючись із ними взагалі.

Зіставляючи описані поняття благополуччя людини, можна зробити висновок про те, що описана у даному розділі характеристика життя – це індивідуальна сукупність ставлення людини до себе та свого життя, вмінь переживати труднощі, балансу емоцій та усвідомлена задоволеність результатами діяльності.

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами середовища, соціально-психологічного простору. Можна побачити, з одного боку, важливість включеності людини в життя соціуму, певної соціальної компетентності і спрямованості на соціальні норми, а з іншого – необхідність орієнтації на власні інтереси та особистісне зростання.

### **Висновки до першого розділу**

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що незважаючи на велику кількість досліджень, дослідники підходять до поняття «складна життєва ситуація» не однозначно, існує велика розбіжність у розумінні розглянутого явища. Одні вчені підходять з точки зору тимчасових труднощів,

інші – за ступенем напруженості, що виникає в той чи інший момент у житті під впливом сильних потрясінь, негараздів та важких подій.

Таким чином, з нашої точки зору, життєві ситуації – це такі ситуації, які як умова життя людини характеризуються динамізмом, багатокomпонентністю, необмеженістю у часі та просторі, визначають поведінку людини в різних життєвих обставинах у конкретний період життєвого циклу, впливають на емоційні, когнітивні, поведінкові, екзистенційні аспекти психіки людини, виходять за межі її життя, включаючи інших людей.

Стресостійкість – це взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яке забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних життєвих ситуаціях. Ця особистісна риса обумовлює суб'єктивне сприйняття індивідом життєвих труднощів. З різноманіття визначень поняття «стресостійкість», запропонованих сучасною психологічною наукою, було виділено такі характеристики цього поняття: як поняття емоційної стійкості; як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності; як інтегральна, комплексна характеристика, що включає різні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти; як здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив.

Поруч із стресостійкістю було розглянуто поняття суб'єктивного благополуччя, яке має такі психологічні ознаки, як суб'єктивність (характеристика існує всередині індивідуального досвіду); позитивність вимірювання; глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя – це поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

#### 2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

В результаті опрацювання теоретичного матеріалу, звертаючись до питання психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів особистістю, можна відзначити, що велику увагу дослідники приділяють таким особистісним особливостям, як стресостійкість, копінг-стратегії та рівень суб'єктивного благополуччя.

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків та жінок. Вибірку дослідження склали 30 респондентів чоловічої статі та 30 – жіночої. Вік осіб від 21 до 59 років. Середній вік респондентів чоловічої вибірки – 40 років, жіночої вибірки – 36 років. Більшість респондентів мають вищу освіту. Третину досліджуваних особистостей можна віднести до категорії працівників середньої керівної ланки. Четверть відноситься до категорії інженерно-технічних працівників.

Гіпотеза дослідження – ступінь стресостійкості особистості, ступінь схильності стресовим впливам та особливості відчуття суб'єктивного благополуччя обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів.

Для дослідження стресостійкості були обрані такі методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Вілліансона), «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.Є. Лукашевич), «Методика виявлення ступеня схильності стресовим впливам особистості» (Є.О. Тарасов).

Діагностика особистісних характеристик людини проводиться шляхом її тестування за означеною схемою в залежності від властивості, що тестується.

Для отримання найбільш достеменного результату дотримувалися наступні правила:

1. Тестування повинне проводитися за участю спеціаліста, знайомого з основами психології.

2. Людину не можна піддавати тестуванню обманним шляхом або проти його волі.

3. Респондента необхідно попередити про те, що в ході тестування він мимоволі може повідомити таку інформацію про себе, про свої думки і почуття, яку сам не усвідомлює.

4. Респондент має право знати результати свого тестування. При цьому обов'язково вказувати, що результати носять ймовірнісний характер, і в залежності від тестової методики ймовірність може скласти 60-80%.

5. Результати тестування не повинні травмувати досліджуваного і (або) знижувати його самооцінку.

6. Респондент повинен бути інформований про цілі тестування та форми використання його результатів.

7. Дослідник повинен забезпечити неупереджений підхід до процедури та результатів дослідження.

8. Інформація про результати тестування повинна представлятися тільки тим, кому вона призначена.

9. Дослідник повинен дотримуватися принципу конфіденційності.

*«Тест самооцінки стресостійкості»* (С. Коухена і Г. Вілліансона) подібний до Бостонського тесту та заключається у наступному. Учаснику тесту пропонується відповісти на твердження про частоту суттєвих впливів, які створюють певні реакції на них, почуттів успіху чи неуспішності, впевненості, самоконтролю. Тест визначає стресостійкість до різних факторів і подій у житті респондентів. Опитувальник складається з 10 тверджень. Досліджуваним слід відповідати на всі пункти, навіть якщо дане твердження до них взагалі не відноситься. Оцінки: Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4.



Інтерпретація результатів тесту. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів набраних респондентом з усіх питань тесту. Стресостійкість визначається на підставі кількості балів, які були набрані респондентом і його віку.

Оскільки різні фактори (втома чи бадьорість, голод чи ситість тощо) дають різні реакції на події, важливо знати частоту найбільш поширених реакцій людини, яку тестують. Тому ми застосовуємо другу методику для дослідження стресостійкості особистості.

Методика *«Тест самооцінки стресостійкості особистості»* (О.Є. Лукашевич) полягає у наступному. Учаснику тесту пропонується відповісти на твердження. Тест визначає стресостійкість до різних факторів і подій у житті респондентів. Тест складається з 18 тверджень. Досліджуваним слід відповідати на всі пункти, навіть якщо дане твердження до них взагалі не відноситься. Оцінки: Рідко – 1 б., Іноді – 2 б., Часто – 3 б.

Інтерпретація результатів тесту. Рівень стресостійкості визначається на підставі кількості балів, які були набрані респондентом.

Методика Є.О. Тарасова *«Методика виявлення ступеню схильності стресовим впливам особистості»* полягає у наступному. Учаснику тесту пропонується відповісти на твердження. Методика визначає ступінь схильності стресовим впливам особистості і їх шкідливих наслідків. Методика складається з 20 тверджень. Досліджуваним слід відповідати на всі пункти, навіть якщо дане твердження до них взагалі не відноситься. Оцінки: Майже ніколи – 1 б., Рідко – 2 б., Часто – 3 б., Майже завжди – 4 б.

Інтерпретація результатів тесту. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів набраних випробуваним з усіх питань тесту. Ступінь схильності стресовим впливам визначається на підставі кількості балів, які були набрані респондентом.

Ґрунтуючись на зазначених принципах, керуючись критеріями, з огляду на мету дослідження, поставлені завдання, особливості досліджуваного явища в діагностичний комплекс були включені і такі методики: «Шкала

суб'єктивного благополуччя» і «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності».

«Шкала суб'єктивного благополуччя» була розроблена французькими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn і Chiche і опублікована вперше в 1988 р. Адаптація методики до російської вибірки проведена в НПЦ «Психодіагностика» Ярославського державного університету ім. П.Г. Демідова. Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з власне емоційним станом, соціальною поведінкою і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів (зважаючи на незначну поширеність методики дамо короткий коментар за кожним з них):

- напруженість і чутливість (суб'єктивне переживання тяжкості роботи, що виконується; необхідність взаємодіяти з іншими; потреба в самоті);

- ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (порушення сну; суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; надмірна гострота реакцій на незначні перешкоди і невдачі; наростаюче переживання посилення неуважності);

- зміни настрою (погіршення настрою; значне зниження оптимістичного модусу сприйняття);

- значимість соціального оточення (спільне вирішення проблем, переживання самотності, стосунки з родиною та друзями);

- самооцінка здоров'я (спільне переживання здоров'я, питання фізичної «форми»);

- ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (переживань нудьги в повсякденній діяльності, настроїв вранці, власне задоволеність повсякденною діяльністю).

Другий метод дослідження – «Шкала соціальної бажаності Кроуна-Марлоу». Методика розроблена у 1960 році Д. Кроуном і Д. Марлоу, визначає рівень соціальної бажаності та мотивації схвалення. Психодіагностичний опитувальник складається з 33 тверджень, з кожним з яких респондент повинен висловити згоду або незгоду.

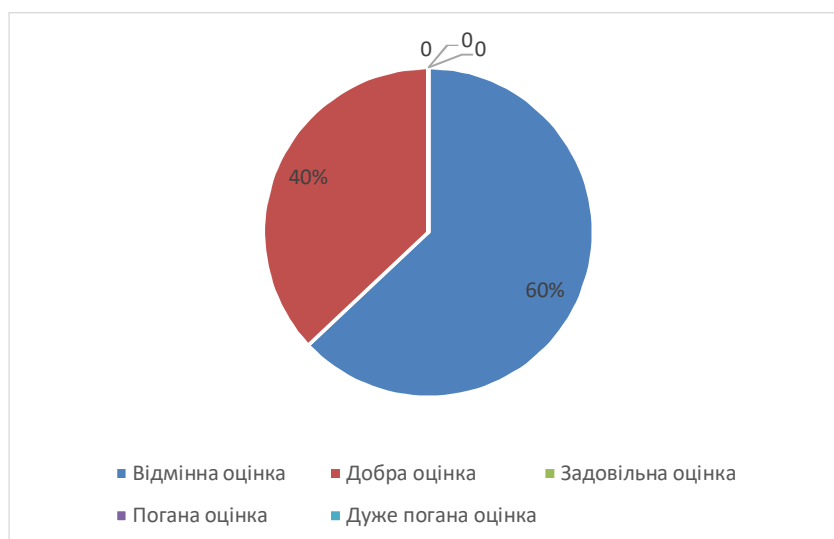
Дана шкала дозволяє отримати дані про міру потреби людини в схваленні з боку оточення, вразливість та чутливість до середовищних та міжособистісних впливів.

Для виявлення успішності подолання життєвих труднощів нами була використана авторська методика: *«Анкета для виявлення суб'єктивної успішності подолання життєвих труднощів»*.

Дана анкета дозволяє виявити суб'єктивну успішність подолання життєвих труднощів, допомагає розпізнати позитивні і негативні наслідки пережитого нещастя. Респондентам пропонувалося 25 тверджень, з яких вони повинні були вибрати тільки ті, які відносяться до їх почуттів, думок і поведінки після подолання важкої ситуації. Твердження були підібрані таким чином, що половина з них ( $n = 13$ ) несли позитивні емоції, погляди, думки про навколишній світ, а інша половина мала явно негативний відтінок (додаток А).

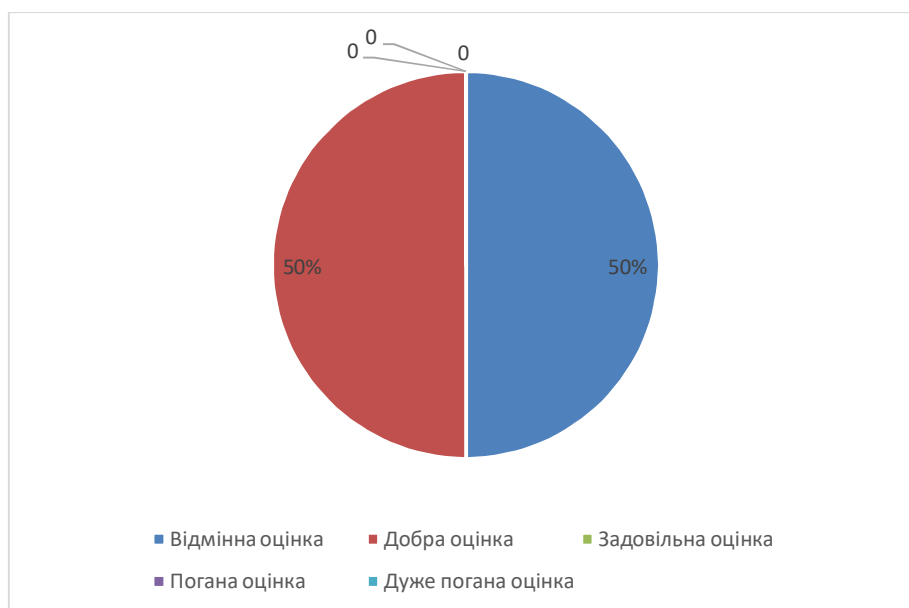
## **2.2. Діагностичні показники стресостійкості та суб'єктивного благополуччя та успішності подолання життєвих труднощів**

За допомогою методики «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Вілліансона) ми визначили, що на оцінку «Відмінно» свій рівень стресостійкості оцінили 60% чоловіків (18 осіб); «Добре» – 40% (12 осіб); оцінки «Задовільно», «Погано», «Дуже погано» не відзначили жоден з респондентів чоловічої статі (рисунок 2.1).



**Рис. 2.1 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» у чоловічій вибірці**

У жіночій половині вибірки за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена і Г. Вілліансона) ми визначили, що відмінна оцінка притаманна 50% (15 осіб), добра оцінка: 50% (15 осіб); задовільна оцінка: 0 %, погана оцінка: 0 %, дуже погана: 0 % (рисунок 2.2).



**Рис. 2.2 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» у жіночій вибірці**

Серед чоловічої частини вибірки за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.М. Лукашевич) ми виявили, що дуже низький, низький та рівень нижче середнього не притаманні жодному з респондентів;

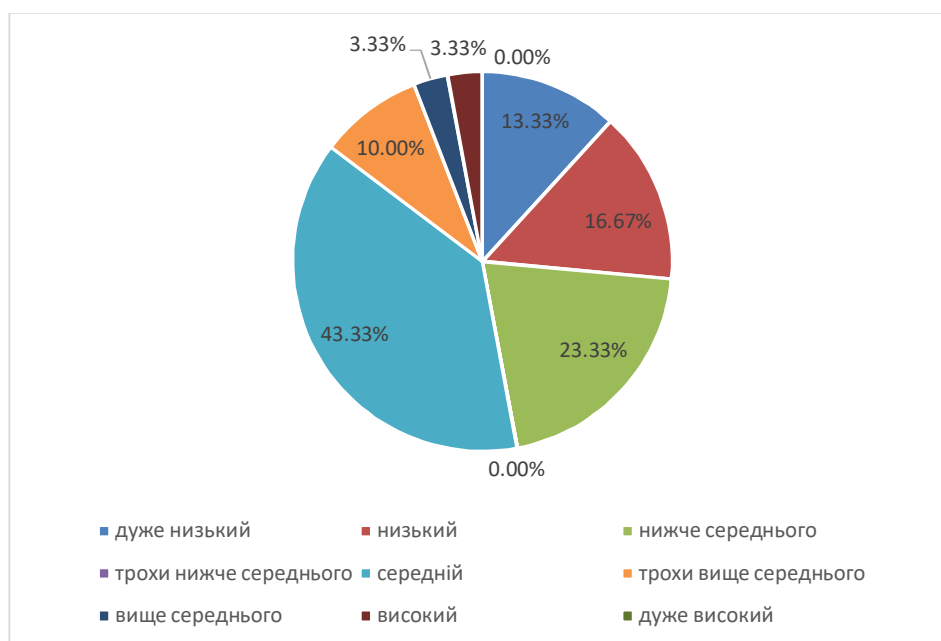
рівень трохи нижче середнього – 2 чоловіків; середній рівень – 5 осіб; трохи вище середнього – 3 чоловіків; вище середнього – 14 респондентів; високий – 6 осіб; дуже високий рівень не виявлено у жодного респондента чоловічої статі. У чоловічій частині вибірки нашого дослідження переважають показники стресостійкості вище середнього, тобто ці респонденти здатні адекватно оцінювати стресову ситуацію, аналізувати та застосовувати власні ресурси у подоланні життєвих труднощів. У цих чоловіків стресостійкість забезпечує їм «достатній рівень міцності» і опірності перешкодам, а, отже, вони можуть ставити перед собою цілі, що відповідають високому рівню домагань. (рисунок 2.3).



**Рис. 2.3 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» досліджуваних чоловіків**

Результати за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.Є. Лукашевич) у жіночій частині вибірки: дуже низький рівень притаманний 4 особам; низький рівень – 5 респондентів; рівень нижче середнього – 7 осіб; середній рівень – 13 жінок; трохи вище середнього – 3 особи; вище середнього – 1 респондент; високий – 1 жінка; дуже високий не виявлено. Респондентам з низьким рівнем стресостійкості властива

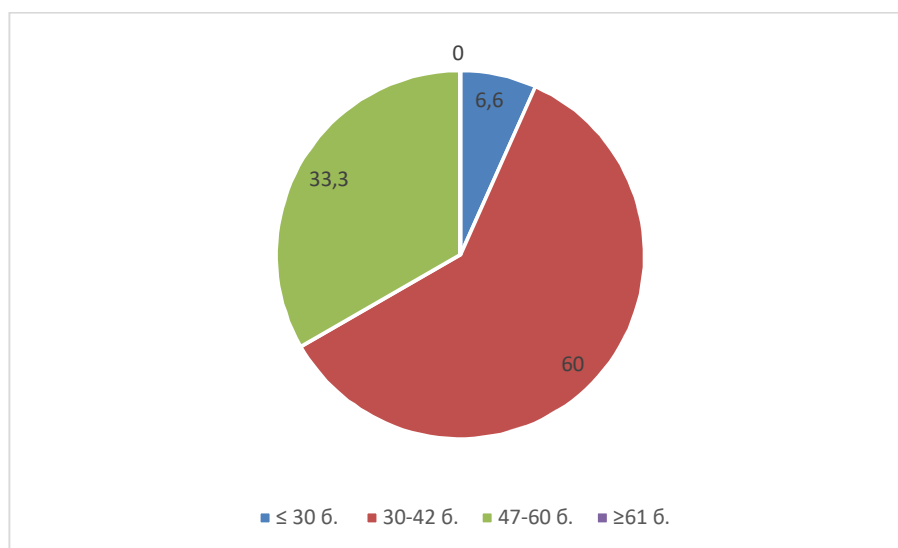
нездатність протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів. Респонденти з низьким рівнем стресостійкості, як правило, мають порушення в соціальній взаємодії, характеризуються емоційною нестабільністю, високим рівнем тривожності, низьким рівнем саморегуляції. Також низький рівень стресостійкості характеризується відсутністю таких важливих якостей, як оцінка результатів, планування своєї діяльності, відповідальності, що свідчать про недостатню розвиненість компонентів стресостійкості або про неадекватне застосування їх в напружених стресогенних умовах. Таких особистостей у жіночій вибірці виявилось у більшій кількості, ніж у чоловічій. (рисунок 2.4).



**Рис. 2.4 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» досліджуваних жінок**

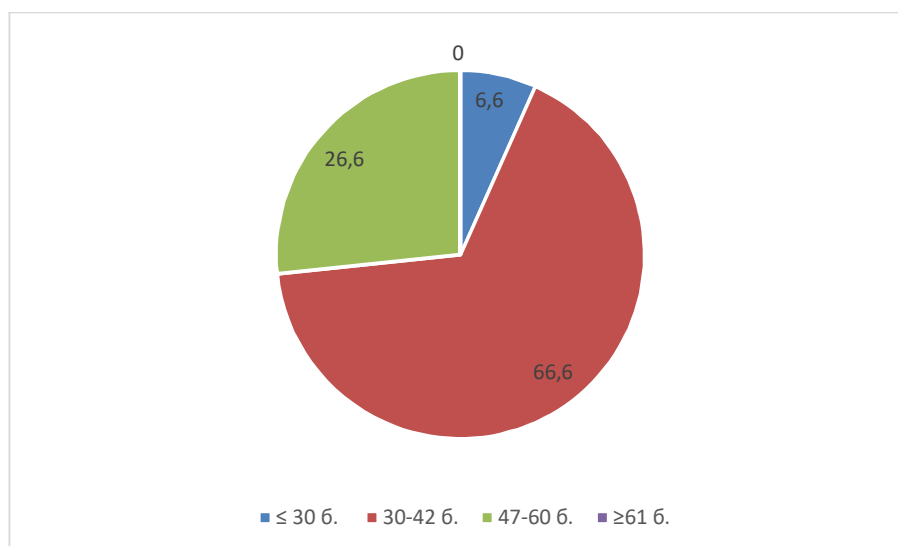
Результати за методикою Є.О. Тарасова «Методика виявлення ступеню схильності стресовим впливам особистості» виявилось, що до 30 б. набрали 2 чоловіків; від 30 до 46 б. – 18 респондентів; від 47 до 60 б. – 10 осіб; від 61 і більше жодного респондента. Особи, які набрали до 30 балів, живуть спокійно

та помірковано, завжди встигають вирішувати проблеми, що виникають. Не страждають від надмірної сором'язливості. Більшість респондентів, які набрали від 31 б. до 46 б., страждають від стресів, їх життя наповнене напругою та мультизадачною діяльністю. Для чоловіків, які набрали від 47 б. до 60 б., суттєво важлива думка оточення, вони мріють та прагнуть побудувати гарну кар'єру та через це, знаходяться у постійній напрузі (рисунок 2.5).



**Рис. 2.5 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за «Методикою виявлення ступеню схильності стресовим впливам особистості» досліджуваних чоловіків**

У жіночій частині вибірки за методикою Є.О. Тарасова «Методика виявлення ступеню схильності стресовим впливам особистості» виявилось, що до 30 б. набрали 2 жінок; від 30 до 46 б. – 20 респонденток; від 47 до 60 б. – 2 осіб; від 61 і більше не виявлено жодного респондента. Життя жінок, які набрали до 30 балів, характеризується стабільністю та спокоєм, вчасно вирішують проблеми, не страждають від помилкового честолюбства. Життя більшості респонденток, які набрали від 31 б. до 46 б., сповнене напруги, вони виконують безліч видів діяльності, які сприяють виникненню багатої кількості стресів. Жінки, які набрали від 47 б. до 60 б., прагнуть побудувати гарну кар'єру, їх життя характеризується постійною напругою та великою кількістю стресів (рисунок 2.6).



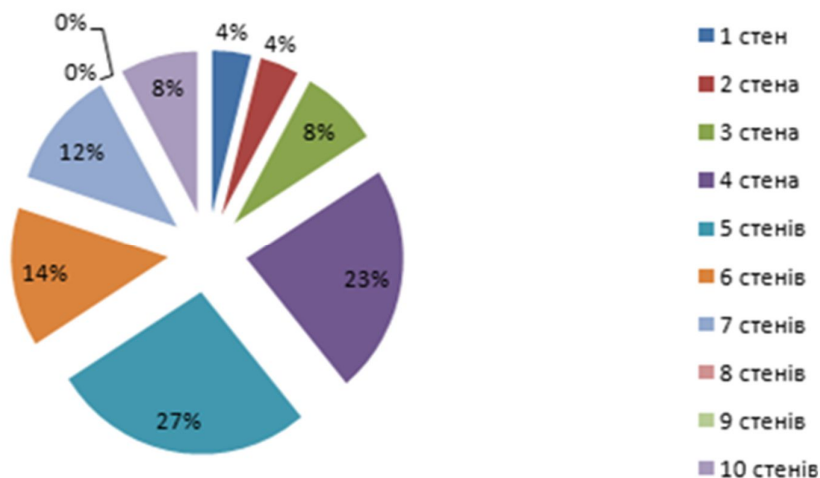
**Рис. 2.6 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за «Методикою виявлення ступеню схильності стресовим впливам особистості» досліджуваних жінок**

Таким чином, проаналізувавши відсоткові показники за всіма методиками, можна зробити висновок, що рівень стресостійкості в чоловічій вибірці знаходиться на середньому та вище середнього рівнях. Проте, все ж таки домінує середній рівень стресостійкості. Рівень стресостійкості в жіночій вибірці дещо нижчий, ніж в чоловічій. Для порівняння результатів емпіричного дослідження двох вибірок ми скористалися t-критерієм Ст'юдента. Статистично значущі розбіжності виявлено лише за результатами «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (О.Є. Лукашевич) ( $t=7,14$ , при рівні статистичної значущості  $p \leq 0,001$ ). Статистично доведено, що рівень стресостійкості в чоловічій вибірці вище, ніж в жіночій. Такі результати підтверджують висновки Ларіна Д.І. про те, що «на рівень стресостійкості впливає рівень емоційної стабільності. У чоловіків рівень емоційної стійкості вищий, ніж у жінок. Чимало фізіологічних чинників впливають на емоційну нестабільність жінок» [18].

Наступним етапом нашого дослідження було визначення суб'єктивного благополуччя у вибірках респондентів нашого дослідження. Серед вибірки чоловічої статі за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» виявилось, що 4 % має 1 ступінь за шкалою благополуччя, 4 % – 2 ступінь, 8 % – 3

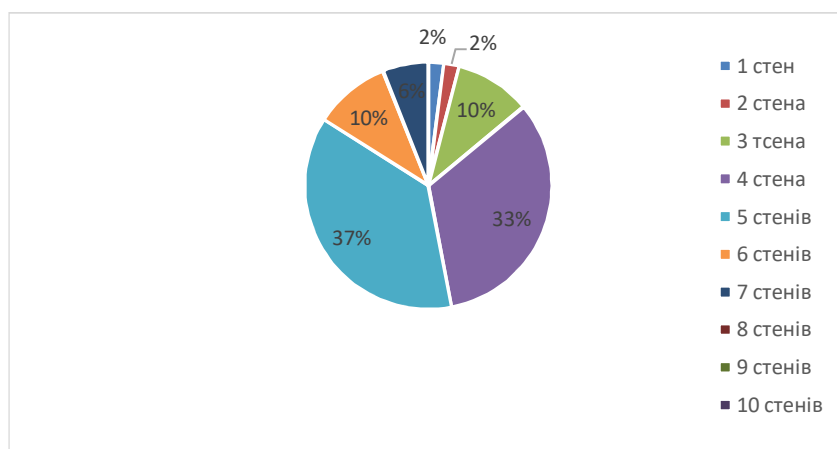


стена, 23 % – 4 стена, 27 % – 5 стенив, 14 % – 6 стенив, 12 % – 7 стенив, 0 % – 8 стенив, 0 % – 9 стенив, 8 % – 10 стенив. Середні оцінки (4-7 стенив) свідчать про низьку вираженість якості: особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стенив), характерні для людей, схильних до депресії і тривог, песимістичних, замкнених, залежних, що погано переносять стресові ситуації. Вкрай високі оцінки (10 стенив) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного благополуччя (2-3 стена) говорять про емоційний комфорт респондента: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою. Вкрай низькі оцінки за шкалою (1 стена) свідчать про повне емоційне благополуччя респондента і заперечення їм серйозних психологічних проблем. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, упевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог (рисунк 2.7).



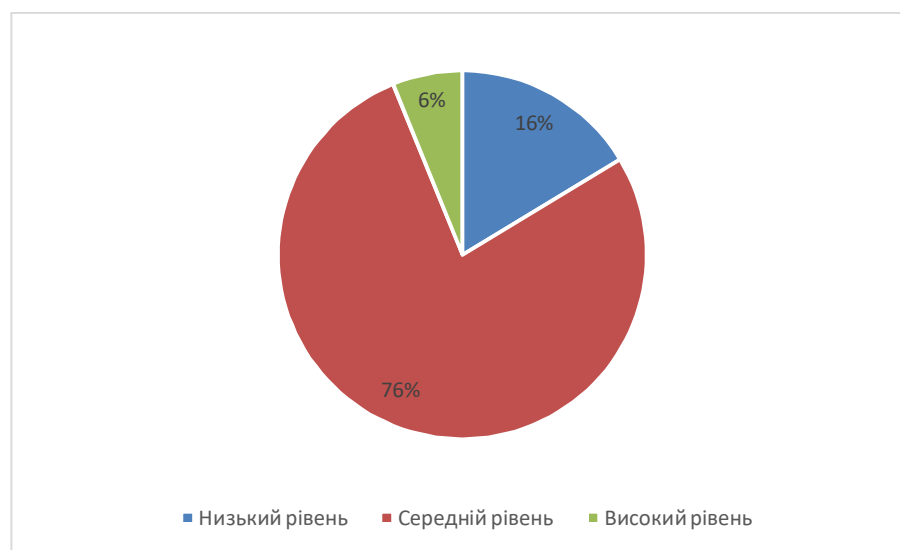
**Рис. 2.7 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» досліджуваних чоловіків**

Серед жіночої частини вибірки нашого дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» виявилось, що 2 % жінок мають 1 стел за шкалою благополуччя, 2 % – 2 стел, 10 % – 3 стел, 33 % – 4 стел, 37 % – 5 стелів, 10 % – 6 стелів, 6 % – 7 стелів, 0 % – 8 стелів, 0 % – 9 стелів, 0 % – 10 стелів. У жіночій вибірці переважають середні оцінки (4-7 стелів). Більшість жінок нашої вибірки можна охарактеризувати, як осіб з помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна (рисунок 2.8).



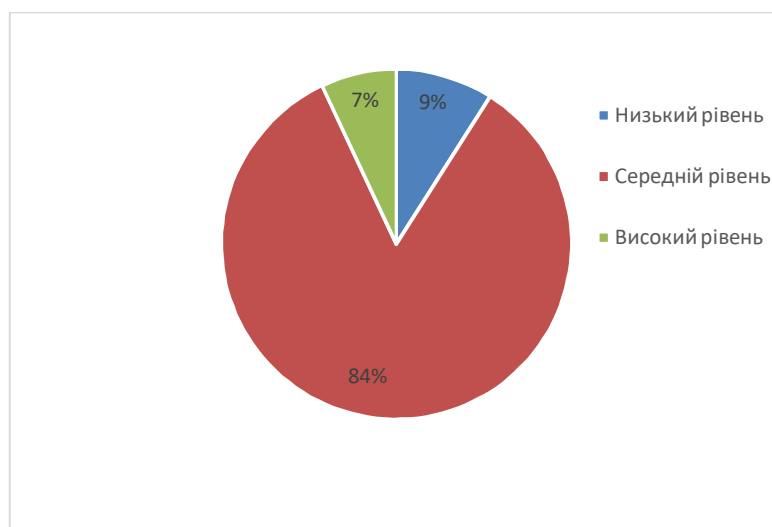
**Рис. 2.8 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» досліджуваних жінок**

Серед чоловіків за методикою «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності» виявилось, що 16% респондентів мають низький рівень соціальної бажаності, 76% мають середній рівень, 8% – високий рівень. Чим вище підсумковий показник, тим вище мотивація схвалення і тим, отже, вища готовність людини представити себе перед іншими як повністю відповідного індивіда соціальним нормам. Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, так і про зайву вимогливості до себе (рисунок 2.9).



**Рис. 2.9 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності» чоловіків**

Серед жінок за методикою «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності» виявилось, що 9% респондентів мають низький рівень соціальної бажаності, 84% мають середній рівень, 7% – високий рівень. У жіночій вибірці респондентів переважають середні показники, тобто жінки не намагаються повністю відповідати соціальним нормам оточення, але і в міру вимогливі до себе (рисунок 2.10).

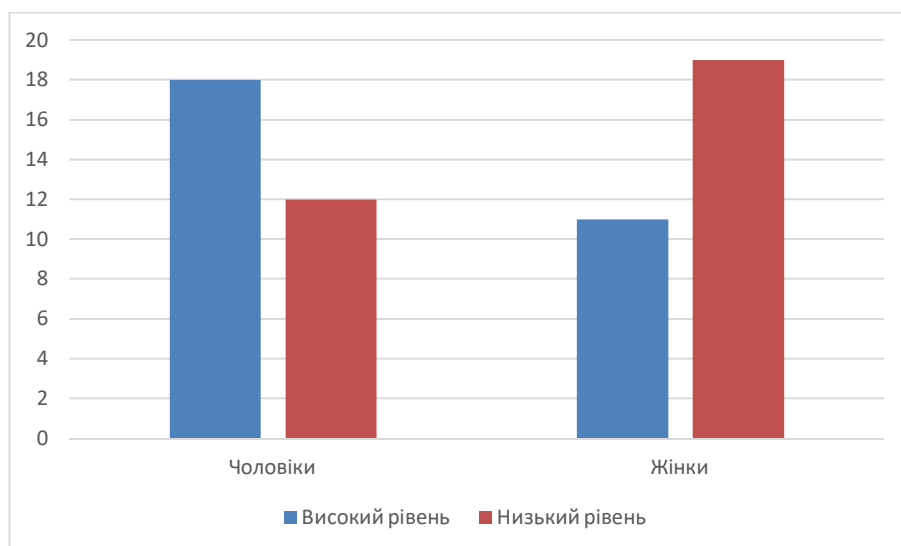


**Рис. 2.10 – Порівняльний аналіз відсоткових показників за методикою «Опитувальник Кроуна-Марлоу. Шкала соціальної бажаності» жінок**

Для порівняння результатів емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя та шкали соціальної бажаності у чоловіків і жінок ми застосували t-критерій Ст'юдента. Статистично значущих розбіжностей між вибірками респондентів не виявлено. Статистично доведено, що рівень суб'єктивного благополуччя та рівень соціальної бажаності в чоловічій вибірці не відрізняється від жіночої.

Згідно з даними авторської анкети, вся вибірка респондентів незалежно від статі була розділена на чотири підвибірки. З цією метою серед досліджуваних чоловіків і жінок ми відібрали тих, хто мав високий рівень за шкалою «успішність подолання труднощів» (від  $M + \sigma$  і вище), і тих досліджуваних, у кого цей рівень був низьким (нижче  $M - \sigma$ ). У підсумку ми отримали чотири групи осіб:

Чоловіча вибірка: 18 осіб з високим рівнем за шкалою «успішність подолання труднощів»; 12 осіб з низьким рівнем. Жіноча вибірка: 11 осіб з високим рівнем за шкалою «успішність подолання труднощів»; 19 осіб з низьким рівнем (рисунок 2.11).



**Рис. 2.11 – Порівняльний аналіз кількості респондентів жіночої та чоловічої вибірок за рівнем успішності подолання труднощів**

За допомогою t-критерію Ст'юдента ми порівняли результати чоловічої та жіночої вибірок досліджуваних за рівнем успішності подолання труднощів. Досліджено статистично значущі відмінності (рівень статистичної значущості  $p \leq 0,001$ ) між вибірками респондентів. Чоловіки у більшості випадків значно успішніше долають труднощі, ніж жінки. Чоловіки у своїх відповідях частіше обирали твердження, що несли позитивні емоції, погляди, думки про навколишній світ (наприклад: Кажу собі: «Нічого страшного! Це життєвий досвід», «Ти ніколи не повинен здаватися» та ін.), ніж жінки.

### **2.3. Аналіз взаємозв'язків стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, які обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів**

Наступним завданням нашого дослідження було встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям у чоловіків та жінок з різним рівнем успішності подолання життєвих труднощів. За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу у програмі «SPSS 17», аналізуючи ряди даних, ми встановили наступні взаємозв'язки: високий кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Спірмена  $R_s = 0.931^{**}$  (рівень

статистичної значущості  $p \leq 0,001$ ) між стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям для вибірки чоловіків. У випадку з жінками коефіцієнт Спірмена  $R_s = -0,25352$ . Не виявлено статистично значущого взаємозв'язку.

У дослідженнях суб'єктивного благополуччя жінок приділяється велика увага відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям людини щодо їх задоволення. Відповідно, можна припустити, що при високих потребах, але низькому рівні оцінюваної самостійно можливості задоволення потреби, настає суб'єктивне неблагополуччя. Зворотне співвідношення, ймовірно, веде до благополуччя.

Таким чином, факторами, що впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, будуть задоволення актуальних потреб:

- соціальні потреби у вузькому та широкому розумінні, включаючи прагнення належати до соціальної групи (спільності) і займати в цій групі певне місце, користуватися прихильністю і увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги і любові;

- потреби пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому, як шляхом присвоєння вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відкриття абсолютно нового, невідомого попереднім поколінням;

- потреба в придбанні знань, пов'язаних з партнерськими відносинами і соціальною готовністю прийняти на себе відповідальність за сім'ю і колектив;

- потреби в доступності освітнього інструментарію;

- потреба у формуванні впевненості у собі;

- в умінні вибудувати гармонійні міжособистісні відносини і в умінні керувати собою в цих відносинах;

- потреба в підтримці внутрішньої гармонії та особистісної цілісності.

Суб'єктивне благополуччя зазвичай розуміється як оцінка людиною задоволеності своїм життям. Воно відображає не тільки обставини її життя, а й стабільні особистісні характеристики, за допомогою яких людина справляється з важкими ситуаціями, легко пристосовується до мінливих умов, охоче і вдало взаємодіє з людьми, поважає себе і оточуючих людей.

Що більше людина самостійна, то найменш схильна до не успішного подолання життєвих труднощів та найбільш комфортно та щасливо почуває себе. Люди з низькою стресостійкістю більш піддаються впливу стресу та гірше долають життєві труднощі.

Щонайбільше у людини виражена стресостійкість, вона має чітку модель світу та себе у ньому, бачить себе та свої цілі у житті, що робить існування осмисленим, а тимчасові невдачі – не фатальними; щонайменше нещаслива особа не має уявлень про свої цілі, тому швидко припиняє рух після першої перешкоди.

Тому «стресостійкі» люди зазвичай відчують рух вперед, тому що після невдач приходять досвід, а успіх несе вміння та впевненість у сфері прикладання зусиль. Разом з тим, низька активність визначає втрату особистісних якостей та переваг.

Успішність подолання життєвих труднощів обумовлюють наступні показники: рівень самооцінки стресотійкості та оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя у вибірках чоловіків та жінок. Незалежно від статі особистості, успішно долають життєві труднощі люди з адекватною оцінкою стресових ситуацій та ті особистості, хто активно застосовують власні ресурси у подоланні життєвих труднощів. Респонденти, які відчують емоційний комфорт та повне суб'єктивне благополуччя, успішно долають життєві складнощі.

Відповідно, менш вдало або неуспішно долають життєві труднощі особистості, які нездатні протидіяти стресам, емоційно нестабільні, з високою тривожністю та низьким рівнем саморегуляції. Чим вище бал за шкалою суб'єктивного благополуччя, тим гірше людина може впоратися з життєвими труднощами (відмінності значущі,  $p < 0,05$ ). Люди, схильні до депресій та тривожності, які відчують труднощі в контролі своїх емоцій, не мають успіхів у подоланні життєвих труднощів.

Статистично доведено, що високі результати за шкалою соціальної бажаності обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів. Було

виявлено, що особистості, які здатні справляти враження на людей, вміють подобатися, переконувати інших людей, значно успішніше (відмінності значущі,  $p < 0,05$ ) справляються з життєвими труднощами. Особливий дар демонстративної особистості викликати до себе почуття симпатії, любові, невимушеність їх поведінки пояснюються тим, що запекла брехня в момент спілкування сприймається як істина. Ці респонденти дійсно вірять в те, що говорять, вони бачать себе розумними, красивими, здатними вирішувати складні завдання. Головною позитивною особливістю таких людей є їхні артистичні здібності. Крім цього, такі досліджувані вміють не тільки подобатися і справляти враження, вони здатні переконати оточуючих прийняти їх точку зору, а в окремих випадках можуть приховано впливати на психіку людей, з якими спілкуються, щоб реалізувати свої плани. Мабуть, така поведінка призводить їх до впевненості в своїх здібностях контролювати ситуацію, вони відчують в собі здатність справлятися з важкими ситуаціями в майбутньому.

Отже, подолання стресу та життєвих труднощів призводить до руху вперед у накопиченні знань про систему світу. Це, в свою чергу, обумовлює орієнтованість людини в навколишньому світі. Накопичуючи також знання про себе, індивідуальність може визначити свою роль у цьому світі, яка має конкретну мету. В умовах визначеної мети людина прагне досягти її, а в процесі досягнення зростає компетентність, досвід, з'являються нові особистісні риси, які змінюють та гармонізують індивіда.

### **Висновки до другого розділу**

В другому розділі кваліфікаційної роботи описано психодіагностичний інструментарій, що застосовувався для дослідження психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок.

В результаті емпіричного дослідження феномену стресостійкості виявлено, що рівень стресостійкості в чоловічій вибірці знаходиться на



середньому та вище середнього рівнях. Проте, все ж таки домінує середній рівень стресостійкості. Рівень стресостійкості в жіночій вибірці дещо нижчий, ніж в чоловічій.

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» у чоловічій та жіночій вибірках виявлено більшість осіб з середніми показниками. Респонденти з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт не можна стверджувати. І у чоловіків, і у жінок виявлено середній рівень соціальної бажаності. Статистично доведено, що рівень суб'єктивного благополуччя та рівень соціальної бажаності в чоловічій вибірці не відрізняється від жіночої.

В результаті аналізу даних за авторською анкетною досліджено статистично значущі відмінності між вибірками респондентів. Чоловіки у більшості випадків значно успішніше долають труднощі, ніж жінки.

Аналіз взаємозв'язків стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, які обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів виявив наступні закономірності. Успішність подолання життєвих труднощів обумовлюють високий показник розвитку стресостійкості, високі результати за шкалою соціальної бажаності та високі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Завдяки теоретико-емпіричному дослідженню психологічних особливостей сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок, маємо наступні результати:

1. В результаті теоретичного дослідження проблеми сприйняття життєвих труднощів особистістю можна зробити висновок, що життєві ситуації – це такі ситуації, які як умова життя людини характеризуються динамізмом, багатокomпонентністю, необмеженістю у часі та просторі, визначають поведінку людини в різних життєвих обставинах у конкретний період життєвого циклу, впливають на емоційні, когнітивні, поведінкові, екзистенційні аспекти психіки людини, виходять за межі її життя, включаючи інших людей. Встановлено, що стресостійкість – це взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яке забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних життєвих ситуаціях. Поруч із стресостійкістю було розглянуто поняття суб'єктивного благополуччя, яке має такі психологічні ознаки, як суб'єктивність (характеристика існує всередині індивідуального досвіду); позитивність вимірювання; глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя – це поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності.

2. За результатами емпіричного дослідження психологічних характеристик стресостійкості, детермінант суб'єктивного благополуччя та успішності подолання життєвих труднощів чоловіків та жінок, встановлено, що рівень стресостійкості в чоловічій вибірці знаходиться на середньому та вище середнього рівнях. Проте, все ж таки домінує середній рівень стресостійкості. Рівень стресостійкості в жіночій вибірці дещо нижчий, ніж в чоловічій. Середній рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у більшості

осіб як в чоловічій, так і в жіночій вибірках. Дані особистості характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт не можна стверджувати. І у чоловіків, і у жінок виявлено середній рівень соціальної бажаності. Статистично доведено, що рівень суб'єктивного благополуччя та рівень соціальної бажаності в чоловічій вибірці не відрізняється від жіночої. В результаті аналізу даних за авторською анкетною досліджено статистично значущі відмінності між вибірками респондентів. Чоловіки у більшості випадків значно успішніше долають труднощі, ніж жінки.

3. Проаналізувавши взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, які обумовлюють успішність подолання життєвих труднощів, ми виявили, що успішність подолання життєвих труднощів обумовлюють високий показник розвитку стресостійкості, високі результати за шкалою соціальної бажаності та високі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя. Незалежно від статі особистості, успішно долають життєві труднощі люди з адекватною оцінкою стресових ситуацій та ті особистості, хто активно застосовують власні ресурси у подоланні життєвих труднощів. Респонденти, які відчують емоційний комфорт та повне суб'єктивне благополуччя, успішно долають життєві складнощі. Люди, схильні до депресій та тривожності, які відчують труднощі в контролі своїх емоцій, не мають успіхів у подоланні життєвих труднощів.

Перспективою подальшого дослідження може бути виявлення особливостей особистості (акцентуації характеру, самооцінки, ціннісних орієнтацій та ін.), що впливають на успішність подолання життєвих труднощів; розробка тренінгових програм для практичного використання психологами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 3-10.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория. Практика: учеб пособие для студ. Вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М. : Академия, 2006. – 326 с.
4. Бернлер Г. Теория социально-психологической работы / Г. Бернлер, Н. Юнссон. – М. : Академия, 1992. – 450 с.
5. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание, психологическая защита и тревожность в структуре субъективного образа трудной жизненной ситуации / Е.В. Битюцкая, В.А. Петровский // Психология индивидуальности: Мат-лы третьей Всеросс. науч. конф. (Москва, 1-3 декабря 2010 г.): В 2 ч. / Отв. ред. А.Б. Орлов. – М. : Изд. дом ГУ ВШЭ, 2010. – Ч. 1. – С. 87-88.
6. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданын // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М. : Наука, 1983. – С. 542–543.
7. Васильев И. А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 144 с.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
9. Ващенко І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки / І. Ващенко, І. Ананова // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 46. – С. 59-87.

10. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / І.В. Ващенко, Б.Б. Іваненко // Проблеми сучасної психології. – 2018. – №40. – С. 33-49.
11. Выготский Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 2006. – 143 с.
12. Голованова А.А. Социальная психология личности./ А.А. Голованова, Р.М. Шамионов. – Саратов : Равновесие, 2009. – С. 97-105.
13. Дідковська Л. І. Особливості вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції / Л.І. Дідковська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2019. – №1. – С. 112-117.
14. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М. : Наука, 1974. – 220 с.
15. Ігумнова О. Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах / О.Б. Ігумнова, О.В. Курило // Молодий вчений. – 2017. – № 11. – С. 798-801.
16. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – Спб., 2001. – С.55-81.
17. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / Под. ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 245 с.
18. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості / Д.І. Ларін // Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції [Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи]. – 2017. – №27. – С. 211-214.
19. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности личности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 487 с.
20. Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора / Е.А.Милерян // Очерки психологии труда оператора. – М. : Наука, 1995. – С. 11-19.

21. Муздыбаев К. Психология ответственности / К. Муздыбаев / Под ред. В. Е. Семенова. – Л. : Наука, 1983. – 340 с.
22. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М. : Академия, 2012. – 320 с.
23. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – №1. – С. 62-72.
24. Питання діяльності органів опіки та піклування, пов'язаної із захистом прав дитини : Постанова Кабінету Міністрів України, 24 верес. 2008 р. // Уряд. кур'єр. – 2008. – 31 жовт. – Вкл. – С. 7–15.
25. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М. : Научный Дом, 1986. – 224 с.
26. Политова С.И. Человек как субъект кризисных ситуаций / С.И. Политова // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: Сборник научных статей по материалам Первого международного форума (СПб., 5-7 июня 2006 г.) / Под общ. Ред. И.А. Баевой, Л.А. Регущ, С.А. Чернышевой. – СПб. : Книжный Дом, 2006. – С. 35-46.
27. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск., 2003. – 163 с.
28. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с.
29. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. : А/О "Издат. группа "Прогресс", 2009. – 560 с.
30. Рисинець Т. П. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації / Т.П. Рисинець, І. С. Потоцька, Л. С. Лойко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. – №1. – С. 69-73.
31. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120.

32. Тишков В. Идентичность и культурные границы / В. Тишков // Идентичность и конфликт в постсоветских государствах: Сб. статей / Под ред. М.Б. Олкотт, В. Тишкова, А. Малашенко. – М. : Моск. Центр Карнеги, 1997. – С. 15-43.
33. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е.Н. Туманов. – Саратов, 2002. – 165 с.
34. Харькова Т. П. Образ «я» и стратегии поведения личности в трудных жизненных ситуациях / Т.П. Харькова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 215-226.
35. Холл К.С. Теории личности / Кэлвин С. Холл, Линдсей Гарднер. – М. : «КСП+», 1997. – 650 с.
36. Черниш О. О. Поняття «складні життєві обставини» у міждисциплінарному вимірі / О.О. Черниш // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2019. – № 6 (329). – Ч. 1. – С. 55-63.
37. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2002. – №2. – С. 143-148.
38. Шмелев А.Г. Практикум по экспериментальной психосемантике. Тезаурус личностных черт / А.Г. Шмелев, В.И. Похилько, А.Ю. Козловская-Тельнова. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 208 с.
39. Diener E. Subjective well-being and personality / D.E. Barone, M. Hersen, B. Van Hasselt // Advanced personality. – N.-Y. ; Plenum Press, 1998. – P. 311-334.
40. Bityutskaya E.V. Difficult life situation: criteria of cognitive evaluation / E.V. Bityutskaya // Psychological science and education. – 2007. – № 4. – P. 87 – 93.

41. Martyanova G.Yu. Features of the self-relation of the subjects of a difficult life situation / G.Yu. Martyanova // Scientific Dialogue. – 2013. – №4. – P.74-84.
42. Politova S.P. Structure of the protective behavior of the people in a difficult life situation / S.P. Politova, N.I. Ismailova // Humanities Volume 152. – 2010. – book. 5. – P. 213-225.
43. Seregina A.A. Children in a difficult life situation (in Russian) / A.A. Seregina // Modern problems of the family psychology. Coll. of articles. – SPb. : Publishing house ANO "IPP", 2007. – P. 195–197.



**Авторська анкета для виявлення суб'єктивної успішності подолання  
життєвих труднощів**

Інструкція: Вашій увазі пропонуються 25 тверджень, з яких вам необхідно вибрати тільки ті, які відносяться до ваших почуттів, думок і поведінки після подолання важкої ситуації.

1. Шукаю того, хто б мене підтримав.
2. Відчуваю безпорадність.
3. Кажу собі: «Нічого страшного! Це життєвий досвід».
4. Намагаюсь розібратися у деталях ситуації, та зробити для себе певні висновки.
5. Перемикаюсь на інший вид діяльності, намагаюся не думати про те, що сталося.
6. Намагаюся якомога швидше вирішити проблему.
7. Я не задоволений своєю поведінкою.
8. Заздрю тим, з ким такого не відбувається.
9. Кажу собі: «Ти ніколи не повинен здаватися!».
10. Роблю щось приємне для себе.
11. Маю жагу до шкідливих звичок (алкоголь, тютюнопаління).
12. Купую собі те, що давно хотів.
13. Володію собою набагато краще, ніж інші в такій ситуації.
14. Відпочиваю та розслабляюся.
15. Відчуваю злість, роздратування по відношенню до себе.
16. Заспокоююсь швидше, ніж інші.
17. Знов і знов у думках прокручую ситуацію.
18. Кажу собі: «Не втрачай самовладання».
19. Не можу звільнитися від думок про те, що трапилося.
20. Намагаюся як слід з'ясувати причини, які призвели до даної ситуації.
21. Питаю себе: «Чому саме зі мною повинно було це статися?».
22. Мені найбільше хочеться просто втекти.
23. Намагаюсь ізолюватися від оточення.
24. Я шукаю визнання в інших сферах діяльності.
25. Кажу собі: «Ти молодець! Всі негаразди скоро минуть!».

