

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

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Валентина ГОРБАНЬ

Керівник: докторка філософії, викладачка
Валентина КАЛЕНЧУК

Рецензент: кандидат психологічних наук,
науковий співробітник Інституту психіатрії
Київського національного університету ім.
Тараса Григоровича Шевченка
Світлана КАМІНСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень життєстійкості та стресостійкості особистості	6
1.1. Аналізування психологічних підходів вивчення життєстійкості	6
1.2. Теоретичні та емпіричні підходи у вивченні життєстійкості та стресостійкості зрілої особистості	11
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження життєстійкості зрілої особистості як чинника її стресостійкості	20
2.1. Характеристика досліджуваних, методик проведення емпіричного дослідження	20
2.2. Психологічний аналіз результатів вивчення життєстійкості та стресостійкості зрілої особистості	23
2.3. Обґрунтування та інтерпретація результатів дослідження життєстійкості зрілої особистості та її стресостійкості	37
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	48

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Нові умови життя, які розпочались для всіх українців з моменту повномасштабного вторгнення військ росії, вимагають від особистості високої витривалості, здатності швидко адаптуватися до постійних змін, приймати відповідальні рішення в обмежений час, бути рішучими та витривалими психічно. Але, такий спосіб існування потребує здатності до постійного особистісного розвитку, ефективного використання внутрішніх ресурсів та зміцнення власної ідентичності. У перехідні періоди суспільства, кризові етапи, військові стани зростає невизначеність у суспільстві, люди потребують внутрішніх сил для вирішення різноманітних проблем і складних ситуацій. І тут постає глобальне питання про життєві сили, ресурси, стійкість особистості. Останніми роками в психології набув популярності ресурсний підхід, який бере свій початок з гуманістичної психології, де важливе місце займає вивчення конструктивних аспектів особистості, що дозволяють протистояти складним життєвим ситуаціям. Тому важливо дослідити питання життєстійкості як ресурсу для адаптації особистості в нових, трансформаційних умовах.

До проблеми вивчення життєстійкості звертається багато науковців як вітчизняних так і зарубіжних. Це можна пояснити тим, що вивчення життєстійкості має велике практичне значення, оскільки цей феномен захищає особистість від особистісних розладів та дезінтеграції, створюючи основу для повноцінного психічного здоров'я та високої здатності до життєдіяльності. Дезінтеграція свідчить про розпад ієрархії життєвих сенсів, цілей, цінностей і мотивів. Психологічна стійкість особистості визначає її життєздатність, а також безпосереднє соматичне і психічне здоров'я. Тому доцільним є дослідити життєстійкість як чинник стресостійкості зрілої особистості.

Аналізування проблематики життєстійкості є важливою проблемою, яку вивчають багато дослідників. Основні дослідження зосереджені на структурі

життєстійкості та її зв'язку з іншими аспектами психіки (О. Чиханцова, С. Кузікова, Т. Титаренко, І. Чанчикова, Я. Запека, С. Мадді, Ф. Родволт, С. Агустдоттер). З'ясовано, що життєстійкість розглядають з точки зору кількох підходів: психоаналітичного, системного та діяльнісного. Ці підходи мають як спільні, так і відмінні риси. У своїй роботі ми будемо спиратися на системний підхід та розглянемо прояви життєстійкості в залежності від рівнів стресостійкості та рівнів особистісної зрілості особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета кваліфікаційної роботи: здійснити теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості особистості як чинника її стресостійкості.

Мета передбачала виконання таких завдань:

1) здійснити теоретичний аналіз, узагальнення наукових джерел з вивчення поняття життєстійкість, стресостійкості, обґрунтування їх взаємозв'язку у представлених роботах; тлумачення поняття «зріла особистість» з точки зору вікової психології та як рівень особистісного розвитку;

2) провести емпіричне дослідження життєстійкості зрілої особистості, виявити рівні її стресостійкості;

3) виявити взаємозв'язки між життєстійкістю, зрілістю особистості та проявами стресостійкості.

Об'єкт дослідження: життєстійкість зрілої особистості.

Предмет дослідження: життєстійкість як чинники стресостійкості зрілої особистості.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналізування та узагальнення літератури з обраної теми, класифікація сучасних підходів до розуміння «життєстійкості»; емпіричні методи: «тест життєстійкості» (С. Мадді), тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо, Л. Махоліка),

опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (О. Чиханцова), «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон), «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге), опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа); *математично-статистичні методи*: застосовано описову статистику з визначення середніх значень, накопичення частот та використано статистичний пакет комп'ютерних програм SPSS 19, а саме кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний критерій Фішера.

Наукова новизна одержаних результатів міститься у розширенні наукових знань про особливості прояву життєстійкості у осіб зрілого віку та визначення взаємозв'язку з стресостійкістю.

Практичне значення одержаних результатів. Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки програми розвитку компонент стресостійкості та життєстійкості, особливо в центрах надання психологічної допомоги для вимушених переселенців та осіб, які відчули травматичні події. Також матеріали можуть слугувати підґрунтям для розробки програм корекції та відновлення стресостійкості особистості.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Теоретичний аналіз уявлень про життєстійкість: визначення основних понять», листопад 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналізування психологічних підходів вивчення життєстійкості

До питання життєстійкості зверталися та продовжують розглядати з різних підходів багато вчених, як зарубіжних так і вітчизняних. Сучасна наукова психологія виявляє підвищений інтерес до вивчення феномена життєстійкості, оскільки він має надзвичайно важливе значення для підтримки психологічного здоров'я людини, а в сучасних військових реаліях виходить на перші позиції у емпіричних дослідженнях та розробці програм реабілітації, психологічного супроводу населення тощо.

Життєстійкість вважається відносно новим психологічним феноменом, який досліджується в різних сферах: в галузях медицини, зокрема охорони здоров'я та догляду за хворими, сім'ї, військових операцій, спорту та бізнесу. Феномен життєстійкості розглядається як фактор стресостійкості індивіда, умова наявності відчуття повноти життя та його якості, чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю, тобто «hardiness» вважається детермінантом успішної самореалізації особистості [11].

Вперше термін («hardiness» - «життєстійкість») запропонували та надали визначення Сальваторе Мадді та Сюзен Кобейса [37]. У перекладі з англійської означає «витривалість, міцність». Цей термін знаходиться на перетині вивчення теорій психології стресу, екзистенційної психології (сутність існування) та творчого потенціалу людини. Дослідження С. Мадді та Д. Хошаби показали, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка загалом визначає психічне здоров'я людини і включає три основні установки: контроль над подіями, залученість та готовність до ризику. Контроль відображає переконання, що боротьба дозволяє вплинути на

результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Залученість означає впевненість у тому, що участь у подіях надає максимальні шанси знайти щось цікаве. Готовність до ризику – це впевненість у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку людини через її знання, здобуті з позитивного або негативного досвіду [39].

Науковець С. Мадді розробляє модель життєстійкості, в якій життєстійкість розглядається як переконання, яке дозволяє людині залишатися активною і запобігає негативним наслідкам стресу. Практичне значення моделі полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість як важливий внутрішній ресурс, який можна усвідомити й змінити для підтримки психічного, фізичного та соціального здоров'я [36].

Аналіз дослідження життєстійкості в роботах зарубіжних і вітчизняних авторів дозволяють виділити два підходи до розуміння цього концепту.

Перший підхід розкриває зміст життєстійкості як адаптаційного потенціалу особистості. Цей підхід вивчає внутрішні суб'єктивні умови, що впливають на стійкість людини, також про дослідження копінг-стратегій, подолання складних життєвих ситуацій, посттравматичного стресового розладу. Другий підхід підходить до вивчення життєстійкості як особистісної риси. В цьому підході розробляються теорії життєстійкості як специфічної індивідуальної риси характеру людини та її місця в структурі особистості. Поняття «особистісного потенціалу» прийнято розглядати як інтегральну характеристику особистісної зрілості. Особистісний потенціал позначає міру подолання особистістю наявних обставин життя та «подолання самої себе».

Саме на цьому підході ми і побудуємо наше дослідження, адже за основу візьмемо характеристику особистісної зрілості. Розглянемо більш детально життєстійкість в цьому аспекті. Розкриття проблеми життєстійкості у сучасній українській психології пов'язане з дослідженнями знаходження смислу життя (Н. Чепелева, М. Смульсон), опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібін, Т. Титаренко), самореалізації особистості (С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності особистості (О. Кокун, С. Максименко,

О. Осницький). Останнім часом, з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, у публікаціях актуальними стали дослідження феномену життєстійкості, його взаємозв'язку способів застосування компонентів життєстійкості в різних складних життєвих ситуаціях, пов'язаних зі стресовими факторами. Як наголошує О. Чиханцова, що під час вивчення психологічних процесів подолання стресу, екстремальних ситуацій та здатності до особистісного розвитку у важких життєвих обставинах використовуються різні поняття. Усі вони пов'язані з поняттям «життєстійкість» і відображають внутрішні можливості людини, які вона може використовувати в різних життєвих ситуаціях [23].

Грунтовний теоретичний аналіз зарубіжних концепцій у розкритті феномену «життєстійкість» здійснив дослідник О. Хованець, який проаналізував праці таких вчених, як С. Мадді, С. Кобейси, Д. Кутейля, К. Карвера, С. Джудкінса, М. Мооса, Н. Хаана, С. Хобфола, А. Грінліф, К. Петерсона та інших та прийшов до висновку, що теоретичні підходи до вивчення «життєстійкості» розглядаються як важлива особистісна якість, яка підтримує активну життєву позицію та визначає здатність людини до подолання життєвих перешкод (стресів, криз, несприятливих соціальних обставин), а отже і самозбереження та ефективної діяльності. Життєстійкість є інтегративним феноменом, який корелює з такими рисами, як психологічне благополуччя, оптимізм, особистісна тривожність, стратегіями подолання стресових ситуацій, локусом контролю тощо. Також у зарубіжних працях широко представлено аналіз взаємозв'язку життєстійкості з конформізмом, поведінкою, самоефективністю, професійною самореалізацією тощо [26].

Базові принципи у системі підходів до визначення життєстійкості особистості надає у своїй публікації О. Решетник. Авторка виділяє наступні підходи: *системний* (де життєстійкість складна інтегральна властивість особистості, яка проявляється на різних рівнях її функціонування. Вона є особливо цінною в умовах критичних стресових ситуацій, коли з набуттям досвіду подолання стресових ситуацій, життєстійкість трансформується

відповідно до отриманого впливу та, в свою чергу, впливає на оточення), *структурно-функціональний* (життєстійкість виявляється через базові установки як елементи загальної структури та показники. Відіграє роль у активації психічних властивостей для виконання завдань, оптимально поєднуючи психофізіологічні характеристики, смислово-життєві орієнтації, та соціальні складові. Сприяє використанню оптимальних стратегій опанування, саморегуляції та адаптації до непередбачуваних змін. Вона допомагає здобувати резилентність під впливом складних особистісних обставин, перетворювати стресові події на можливості для особистісного зростання, успішність діяльності та збалансованість), *екзистенційно-гуманістичний* (життєстійкість порівнюється з філософською концепцією «мужності бути» і представляє собою систему установок і стратегій контролю, залученості і прийняття ризику, які сприяють перетворенню стресогенних обставин на можливості для особистісного розвитку), *ресурсний* (життєстійкість є особистим ресурсом, який визначається тим, як особа структурує і вирішує кризові або конфліктні ситуації. Це ресурс для подолання життєвих труднощів, що включає систему переконань, здатність і готовність суб'єкта брати участь у надзвичайно складних ситуаціях, контролювати їх і керувати ними) [16].

Далі пропонуємо зупинитися на розмежуванні таких понять як «resilience» (що в українській мові перекладається як життєздатність, пружність стійкість) та «hardiness» (перекладається як витривалість, життєстійкість). Аналіз наукових досліджень засвідчив, що термін «стійкість» (resilience) використовується у контексті подолання стресу, підкреслюючи наявність установок, що мотивують людину трансформувати стресові життєві події, тоді як «витривалість» (hardiness) є конкретним підходом до вирішення цієї проблеми, тобто її механізмом. На такі уточнення вказують такі науковці як С. Кузікова та Т. Щербак, які пишуть, що синонімами «стійкий» є «стійкість», «стабільність», «стан рівноваги». Авторки підкреслюють, що «стабільний» інтерпретується як особистісна

риса, що передбачає відсутність різких та непередбачуваних змін емоційних станів. Стабільність виявляється в здатності особистості зберігати психічну рівновагу, розвиватися і успішно адаптуватися. Знижений показник стійкості призводить до того, що особистість, опинившись у ситуації ризику (травми, втрат, соціальної дезадаптації і депривації), долає її з негативними наслідками для свого психічного та соматичного здоров'я, особистісного розвитку [10]. Інший науковець, В. Климчук пише, що «психологічна стійкість» – це процес успішної адаптації до життєвих труднощів, трагедій, небезпек чи значного стресу. Стійкість не є екстраординарним явищем, а скоріше типовим [6].

У дослідженнях Р. Бартона зазначається, що «життєстійкість» є індивідуальною психологічною якістю, яка пояснює «стійкість». Витривалість відіграє ключову роль серед внутрішніх факторів, що підтримують психологічну стійкість. Як результат, вона охоплює три взаємопов'язані тенденції: контроль (проти безсилля), прихильність (проти відчуження) та виклик (проти потреби в безпеці) [33]. Життєстійкість часто вважається важливим чинником психологічної стійкості та одним із потенційних індивідуальних факторів, які сприяють її досягненню. А теоретичний аналіз науковиці В. Готич довів, що «психологічна стійкість» і «життєстійкість» мають дві спільні ознаки: ці два поняття стосуються важкого, навіть травмівного, досвіду, який переживає людина. Основна відмінність між цими науковими дефініціями полягає в наступному: «психологічна стійкість» (resilience) є процесом, тоді як «життєстійкість» (hardiness) є особистісною рисою. Також авторка наголошує, що психологічна стійкість може поширюватися на соціальні системи, зокрема на міжособистісні взаємозв'язки, тоді як життєстійкість вимірюється на індивідуальному рівні як особистісна характеристика [2].

На основі аналізу досліджень вітчизняних та зарубіжних учених щодо вивчення феномена «життєстійкості» можна стверджувати, що ця категорія розглядається з різних психологічних позицій. Вони поділяються на підходи до структурної організації феномену. Інтегральне визначення життєстійкості,

що впливає з аналізу зазначених підходів, таке: це системне психологічне утворення, активізує психічні властивості для виконання завдань, підтримки розвитку за типом самозмін, сприяє виникненню нових смислів особистості та появі можливостей в умовах, які суб'єктивно сприймаються як несприятливі.

1.2. Теоретичні та емпіричні підходи у вивченні життєстійкості та стресостійкості зрілої особистості

Як ми зазначили у першому пункті, незважаючи на активне дослідження психологами феномену життєстійкості, проблема залишається недостатньо вивченою, особливо встановлення особливостей прояву цього феномену у кризових ситуаціях, серед людей різних вікових груп, професій, соціального статусу, стресових умов, особистісному потенціалі та ресурсності. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, враховуючи загострення кризових явищ у зв'язку з військовим станом, особливої актуальності має вивчення життєстійкості та рівнів стресостійкості особистості, і особливо з урахуванням її особистісної зрілості.

Розглянемо складові життєстійкості. Зарубіжні вчені (G. Alfred, P. Bartone, D.Kobasa) пропонують складові життєстійкості: сукупність поглядів і переконань про себе та навколишній світ, здатність залишатися здоровими і здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу. Такі компоненти забезпечують мотивацію перетворювати складні ситуації на можливості для особистісного зростання [32].

Як особистісну змінну, життєстійкість розглядають з визначення її складових. *Включеність*, яка протиставляється ізольованості та відстороненості, людина здатна залишатися залученою у життєву активність і відчувати сенс життя. Для людей з високим рівнем розвитку «включеності» характерна висока самоцінність і життєві цілі. Вони активно шукають те, що викликає їхню зацікавленість і здається значущим. Їх винахідливість призводить до цікавої та корисної роботи, замість порожнечі. Ця якість також

відображає відданість людині собі та своїй роботі, надає відчуття мети і сприяє розвитку соціальних зв'язків [32].

Наступна складова *контроль*, є переконанням, що люди можуть своїми зусиллями впливати на життєву ситуацію, оточення, напрямок і результат подій, а не випробовувати почуття жертви обставин. Високий рівень розвитку цієї компоненти має виражений внутрішній локус контролю і завдяки цьому докладають великих зусиль для перетворення несприятливих ситуацій на переваги. Науковець К. Eschleman з групою інших дослідників визнали, що люди мають спадкову потребу в контролі, і це дозволяє їм безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їхньому добробуту [34].

І остання складова *прийняття виклику*, або сприйняття життєвих змін як позитивних, як можливостей для зростання. Високий рівень розвитку цієї компоненти вказує на менший страх зробити помилки та що сприяє особистісному зростанню. Такі люди вважають, що їх життя найбільше реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки власному досвіду та навчанню. Ця компонента сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій [32].

Так як наша тема стосується саме встановлення особливостей зв'язку життєстійкості та стресостійкості особистості, то перейдемо до аналізування цього аспекту у багаточисленних дослідженнях. Питання вивчення стресостійкості у психологічній науці відносяться до розгляду проблем пов'язаних з потенціалом людини розвивати психологічні здібності у важких ситуаціях і особистісно зростати в найскладніших обставинах життя. Як зазначає М. Шпак, ставлення людини до змін, її здатність використовувати внутрішні ресурси для ефективного управління ними, стають вирішальними, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами та змінами. На її думку, стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка містить комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних властивостей, які формують здатність людини протистояти стресу та протидіяти негативному впливу стресових чинників з метою збереження психічного здоров'я [29].

Як зазначає О. Чиханцова, аналізуючи роботи С. Мадді, на виникнення стресу впливають різні чинники: вроджена вразливість організму, зовнішні події, переконання людини. Перші два чинники важко піддавати контролю, а от розвиток життєстійкості може пом'якшити сам стрес. Життєстійкість сприяє активному та ефективному подоланню труднощів, стимулює турботу про здоров'я та благополуччя, що допомагає запобігти перетворенню стресу на хронічні захворювання та розлади. Також у своїй монографії О. Чиханцова встановлює кореляційний зв'язок компонентів життєстійкості з особистісними параметрами: цілі та смисли, цінності, самоствалення, самовпевненість та самоефективність, психологічне благополуччя [22].

Комплексного розуміння до стресостійкості особистості надає О. Кравцова, яка наголошує на вивченні стресостійкості особистості насамперед у контексті наукових підходів: психоаналітичного (причинами стресу вважаються пригнічення природних потягів, сексуальних інстинктів та біологічних потреб людини, досліджується стійкість особистості в ситуаціях конфлікту); системного (стресостійкість розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації, регуляція емоційних станів); біхевіорального (стресостійкість залежить від механізмів позитивного чи негативного підкріплення поведінки, чинників зовнішнього середовища); екзистенційно-гуманістичного (досліджує взаємозв'язок стресостійкості з самоактуалізацією та успішністю самореалізації) [8].

Інша науковиця, М. Кудінова пропонує структуру стресостійкості за рівнями, в основі якої покладені внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) ресурси. Внутрішні ресурси є основою стресостійкості, які визначають особливості поведінки та діяльності в стресових ситуаціях. Вони діють на трьох рівнях: біологічному, особистісному та поведінковому. На особистісному рівні, в структурі внутрішніх ресурсів, авторка виділяє особистісний, когнітивний, мотиваційний та емоційний компоненти. Зовнішні ресурси, є результатом соціального впливу, допомагають особистості подолати стрес ззовні. Їх перелік набагато більший за внутрішні:

матеріальна підтримка, соціальна, інформаційна, емоційна; гідні побутові умови, безпека життя, сміливість, статус у соціальній групі [9].

Ще у дослідженні I. Solcova & P. Tomanek можна знайти значення ролі життєстійкості в подоланні повсякденного стресу. У своїй праці вони розглядають напрями, через які життєстійкість може виступати бар'єром проти стресу. В результаті дослідження встановлено, що життєстійкість впливає на ресурси людини шляхом підвищення самоефективності. Люди з високими показниками життєстійкості мають вищу когнітивну оцінку, більш розвиненіші стратегії подолання, стійкі відчуття компетентності, і відчують менше стресу в повсякденному житті [40].

Л.М. Смольська здійснила ґрунтовний аналіз впливу життєстійкості на стресостійкості особистості. У своїй науковій праці, вона визначає сутність стресостійкості як усвідомлену фрустрацію та її ситуативні причин, а також у свідомих діях для усунення фрустрації в межах набутих знань та вмінь. Стресостійкість вона пропонує визначити як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети, використовуючи копінгові прийоми та техніки». Наголошує, що життєстійкість є зрілим і складним особистісним новоутворенням, яке виникає під час подолання життєвих криз. Головною умовою є те, що вона супроводжується особистісним зростанням. Авторка визначає життєстійкість як сформовану якість, яку можна визначати за такими критеріями:

- ✓ особистість відчуває інтерес до життя, і не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним;
- ✓ розвиває свою суб'єктність, тобто інтегральне Я (трансцендентне), в якому особливою цінністю є життя як екзистенція.

Було встановлено, що виявляти прояви життєстійкості можна через свідомий творчий підхід до задоволення вищих потреб у любові, пізнанні, переживанні нового досвіду, подоланні перешкод; а також у людини сформована толерантність до невизначеності, болю, помилок та смерті [18].

Отже, ми можемо визначити різні погляди на стрес, його тлумачення є

доволі різноманітними у різних авторів. Виділяючи спільне серед підходів вивчення, Ю.В. Тептюк зазначив, що всі теорії та моделі стресу вивчають динамічну природу цього явища. Зміст стресу розуміється як «фруструюча невідповідність між вимогами швидко адаптуватися до нової ситуації, конструктивно діяти для досягнення бажаного результату, з одного боку, та можливостями людини з цим впоратися, з іншого боку». Як результат, ця особливість є найзначущою характеристикою стресів (від психологічного травмування образу «Я» до стресів у екстремальних ситуаціях) [19].

Отже, за багатьма дослідженнями – стресостійкість особистості складний феномен, який призводить до активізації когнітивної, емоційної, поведінкової сфер, це своєрідний потенціал людини для вирішення питань у стресових ситуацій. Таким чином, задля підвищення стресостійкого потенціалу, особистість має розвивати та акумулювати всі ці ресурси. Тут вдалою є теорія С. Хобфула, який висунув «теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості»:

- необхідно володіння знаннями про феномен стресу та застосовувати засоби та техніки його подолання. Такі навички та знання дозволять ефективно оцінити та проаналізувати стресову ситуацію і знайти шляхи її вирішення;
- необхідний розвиток здатності саморегуляції психофізіологічного стану, що реалізується у вмінні швидко опанувати свої емоції, думки. Такі розвинуті здатності дозволяють свідомо та об'єктивно аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні шляхи для її вирішення;
- розвиток позитивного мислення особистості та формування усвідомленості власної поведінки;
- побудова моделі конструктивної поведінки в стресових умовах, певних копінг-стратегій [35].

І тут виникає необхідність розглянути компоненти стресостійкості та життєстійкості у поєднанні та розумінні особистісного розвитку, особистісної зрілості та ресурсності.

У колективній монографії українських вчених зазначено, що особистісний потенціал розглядається науковцями як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості. Головним критерієм особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є самодетермінація особистості, яку розглядають як здатність діяти незалежно від зовнішніх обставин. Життестійкість визначається як здатність, яка забезпечує самореалізацію особистості та її адаптацію, не дозволяючи відхилитися від прийнятого шляху та сприяє досягненню мети. Встановлюють, що життестійкість відповідає загальному рівню психічного здоров'я людини та здатності пристосовуватися до життєвих труднощів зокрема. Такий підхід до розуміння можливий на основі трьох аспектів «психологічної стійкості»: опірність; стійкість та стабільність; врівноваженість і відповідність. Стійкість проявляється у подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, впевненість у своїх можливостях та здатність до ефективної психічної саморегуляції. В цій колективній праці зазначається, що життестійкість людини є необхідною умовою подолання різних стресів, підтримкою високого рівня психологічного здоров'я, а також із оптимізмом, суб'єктивною задоволеністю власним життям, самоефективністю та здатністю до особистісного саморозвитку. Така здатність допомагає долати труднощі та перешкоди, сприяє розвитку відчуття більш досвідченої, впевненою людини. Самодетермінована особистість з високим рівнем життестійкості має необхідний ресурс, який забезпечує ефективну адаптацію у складних життєвих ситуаціях, а також зберігає психічне здоров'я. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що самодетермінація особистості створює умови для досягнення високих результатів діяльності, є основою її розвитку та сприяє розвитку відчуття задоволеності життям. Вона дозволяє узгоджувати наявні ресурси, такі як: задатки, особистісні риси, здібності, для організації власної життєдіяльності та досягнення поставлених цілей [15].

О.А. Чиханцова, підкреслює, що життестійкість особистості є певним потенціалом, ресурсом, який розкривається у складних життєвих ситуаціях;

складною та комплексною психологічною властивістю особистості, що має здатність до розвитку під час опанування та активної взаємодії з життєвими ситуаціями; завдяки динаміки смислової саморегуляції виникає універсальна здатність до соціально-психологічної адаптації. Авторка наголошує, що особистісний потенціал є певною характеристикою рівня особистісної зрілості. В свою чергу, головним чинником прояву особистісної зрілості і особистісного потенціалу є самодетермінація особистості [22].

Таким чином, ми переходимо до розгляду взаємозв'язку життєстійкості як чинника стресостійкості у психологічно зрілої особистості, яка має розвинутий особистісний потенціал та ресурсність.

З зарубіжних вчених до визначення особистісної зрілості звертались ряд вчених, серед яких З. Фройд, А. Адлер, А. Маслоу, Е.Фромм, В. Штерн та інші, але розгорнуте тлумачення надає Г. Оллпорт. Саме він запропонував термін «особистісна зрілість» у науковий обіг. Він вважав, що зрілу особистість характеризують стабільність особистісних характеристик, розуміння інших, розвинені соціальні навички, прагнення до самопізнання. Він виділив 6 рис психологічно зрілої особистості: 1) зріла особистість має широкі межі власного «Я», що надає їй автономних інтересів; 2) зріла особистість здатна розуміти себе та ставитись до себе з повагою та мати теплі стосунки з собою та іншими; 3) зріла особистість характеризується адекватною самооцінкою, здоровим самоприйняттям і самоствердженням; 4) має реалістичне сприйняття світу; 5) має здатність до самопізнання і самооб'єктивності, розвинуте почуття гумору 6) зріла особистість володіє цілісним поглядом на сенс життя [31].

Серед українських вчених проаналізуємо праці української дослідниці О. Штепа, яка пропонує власне тлумачення поняття особистісної зрілості, згідно з якою це «психічна категорія, що визначається не стільки метричною характеристикою віку людини, скільки якістю розвитку її особистісних властивостей», здатності приймати рішення та брати на себе відповідальність з позиції зрілої людини. У своєму дослідженні авторка пропонує авторський

опитувальник особистісної зрілості, як інтеграцію рис особистості. Важливими конструктами особистісної зрілості, які О. Штепа пропонує досліджувати комплексно, є: самоприйняття, децентрація, толерантність, контактність, автономність, відповідальність, креативність, глибинність переживань, синергічність, життєва філософія [24].

Відома українська дослідниця життєстійкості, життєвого шляху особистості, Т.М. Титаренко зазначає, що «особистісна зрілість» формується під час долаття етапів морального розвитку. Зрілу особистість характеризує підвищена толерантність і відкритість до інших, реалізація поставлених планів. Така людина проявляючи самостійність стає суб'єктом своєї діяльності, має високі показники відповідальності та самоствердження [20].

Поняття життєстійкості перетинається з наведеними вище науковими підходами до розуміння стресостійкості та особистісної зрілості та зачіпає й особистісний потенціал, але являє собою окремий феномен психіки людини. Життєстійкість як окремий конструкт, багатоконпонентне особистісне утворення, розвивається за певними закономірностями, та впливає на прояв різних властивостей психіки людини в умовах життєвого стресу.

Висновки до першого розділу:

В цьому розділі ми здійснили аналізування та узагальнення двох інтегральних характеристик особистості: життєстійкості та стресостійкості. Кожна з цих наукових категорій має свою структуру, властивості, зміст, етапи формування та особливості прояву. Погоджуємося з науковцями, що життєстійкість особистості – це інтегральна психічна властивість, що розвивається на основі настанов на активну взаємодію з життєвими ситуаціями; це є ресурс і особистісний потенціал для зростання; це здатність до адаптації з урахуванням змін у смисловій саморегуляції. Проаналізувавши підходи до розуміння сутності поняття «стресостійкість», можна виокремити його, багатоаспектне: як інтегральна властивість особистості; як комплексна якість особистості; як здатність протистояти негативному впливу стрес-

факторів. Особливості поєднання цих двох феноменів залежить від зрілості особистості. У наступному розділі ми розкриємо поєднання феноменів життєстійкості та стресостійкості у особистісно зрілої особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Характеристика досліджуваних, методик проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проходило у декілька етапів: підготовчий (формування вибірки та підбір методів діагностики), безпосередньо етап проведення (збір результатів через соціальні мережі, очну добровільну участь респондентів), заключний етап (обробка результатів згідно ключів методик, їх інтерпретація, статистичний аналіз). Сам період дослідження з березня 2024 по серпень 2024. До вибірки увійшли респонденти, які виявили добровільність у участі, які були випадковим чином обрані, але які відповідали віковій періодизації «зрілість». Для формування вибірки осіб «середнього віку» ми проаналізували дослідження щодо вікової періодизації та дійшли висновку, що хронологічні межі вікових періодів різняться в залежності від психічних, особистісних, статевих та історичних факторів розвитку людини. Середній вік у різних авторів має різні вікові межі: 25-40 років – «середня дорослість» (Д. Бромлей), 25-50 років – «зрілість» (Дж. Біррен), 40-60 років – «середня дорослість» (Е. Еріксон), 40-65 років – «зрілий вік» (В. Квінн). Враховуючи різні підходи, ми визначили найбільш оптимальні межі середнього віку як 35-50 років. Тому у нашому дослідженні вік випробуваних становить від 40 до 50 років. Загальна чисельність – 63 особи, з яких жінок – 38, чоловіків – 25, середній вік респондентів – 41,2 років. Ми не враховували такі критерії формування вибірки, як освіта, соціальний статус, фінансовий дохід, місце перебування, але зазначимо, що більшість досліджуваних (78% мали статус ВПО чи переїхали жити до інших країн).

Ми припустили, що зрілий вік, як вікова категорія є найбільш вдалою для нашого дослідження, так як є сформованою особистістю, має достатній

життєвий досвід, але ми також припустили, що є необхідність вивчити і таке психологічне поняття як «психологічна зрілість», яке не пов'язане з віком та може виявити цікаві результати.

Згідно меті дослідження та завдань ми здійснили підбір психодіагностичних методів. Аналіз наукових джерел виявив широкий комплекс методик вивчення стресостійкості, життєстійкості, життєвих домагань, цілей. Але ми обрали ті, які зможуть розкрити зміст нашої роботи та є валідними та надійними.

Обґрунтуємо їх вибір.

✓ Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Змінна «життєстійкість» характеризує здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу та не знижуючи продуктивність. Життєстійкість включає систему переконань про себе, світ і відносини зі світом. Вона складається з 3-х основних компонентів: залучення, контроль і прийняття ризику. Висока виразність цих компонентів допомагає запобігти виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях завдяки ефективному подоланню стресу і зменшенню його значущості. Учасникам пропонується відповісти на 45 тверджень;

✓ тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо, Л. Махоліка). Цей тест, відомий в оригіналі як Purpose-in-Life Test (PIL), був розроблений на основі теорії прагнення до смислу та логотерапії В. Франкла, яка розглядає систему цінностей людини як інтегровану частину її особистісних смислів. Тест містить субшкали, які відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю: «Цілі в житті»: характеризують наявність чи відсутність у людини цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу, «Процес життя»: інтерес і емоційна насиченість життя як показник того, чи сприймає людина сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений смислом, «Результативність життя»:

задоволеність самореалізацією, що відображає оцінку пройденого періоду життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита його частина, «Локус контролю – Я»: уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою і здатністю контролювати своє життя, побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс, або як про людину, яка не вірить у свою здатність контролювати події власного життя, «Локус контролю – життя»: відображає переконання або в тому, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і реалізовувати їх, або фаталізм – переконання, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і марно планувати майбутнє. Перші три фактори утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією. Ці три категорії відповідають цілі (майбутнє), процесу (теперішнє) та результату (минуле) [30].

Таким чином, ми обрали цей опитувальник, тому що він дозволяє виявити джерело сенсу життя людини стосовно часових вимірів, а також рівень розвитку її здатності до самоконтролю і самокерування.

✓ опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (О. Чиханцова). Даний діагностичний інструментарій розроблений для дослідження рівнів та особливостей якості життя особистості. Методика має 16 тверджень, які треба оцінити за 7-мибальною шкалою [22].

✓ «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон). Тест містить 10 коротких запитань, які дозволяють респонденту оцінити своє самопочуття та виявити особливості поведінки у різних стресових ситуаціях. Ми обрали цю методику не випадково, оскільки вона враховує результати (норма/поза нормою) для різних вікових груп, що є актуальним для нашого дослідження. В результаті обробки можна виокремити рівні стресостійкості.

✓ «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге, SRRS). Ця методика була розроблена американськими дослідниками Т. Холмсом і Р. Райхом. На основі використання цієї методики,

дослідники дійшли висновку, що психічним і фізичним захворюванням часто передують певні значні зміни та потрясіння в житті людини. Запропонована методика дозволяє визначити рівень поточного стресу та спрогнозувати ймовірність розвитку різних нервово-психічних розладів. Вона містить перелік найбільш значущих, часто травмуючих життєвих подій, які оцінюються в балах та визначають ступінь стресогенності особистості [38].

✓ опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа) застосований нами для визначення рівня особистісної зрілості. Ми припустили, що не тільки вікова зрілість, а й особистісна є чинником життєстійкості та стресостійкості особистості. Критеріями особистісної зрілості за методикою є: глибинність переживань, відповідальність, автономність, самоприйняття, децентрація, життєва філософія, толерантність, контактність, креативність, синергічність [24].

2.2. Психологічний аналіз результатів вивчення життєстійкості та стресостійкості зрілої особистості

За логікою нашого припущення про дослідження життєстійкості та стресостійкості у осіб зрілого віку ми будемо встановлювати ще рівень й психологічної зрілості респондентів. Тому почнемо аналіз результатів дослідження з інтерпретації методики життєстійкості, розробленої американським психологом Сальваторе Мадді. Результати представлені в таблиці 2.1, яка відображає поділ загальної чисельності досліджуваних на рівні життєстійкості.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за показниками життєстійкості та рівнями (середні значення)

Шкали	Низький рівень (28 осіб)	Середній рівень (20 осіб)	Високий рівень (15 осіб)
Включеність	21,75	5,93	31,12
Контроль	19,35	6,47	28,17

Прийняття ризику	14,58	4,91	15,69
Загальний показник життєстійкості	55,66	13,08	75,24

За результатами таблиці ми поділили вибірку на 3 групи, згідно яких 58% - низький рівень життєстійкості, 24 % - середній та 18% - високий. Такі результати не свідчать, що частина вибірки, яка має низький результат відхиляється від норми тесту. Всі результати за рівнями перебувають у межах нормативних показників. Єдине, про що можна тут казати, що чим вище є загальний рівень життєстійкості, то і вище всі показники шкал.

Результати дослідження життєстійкості показали, що серед респондентів переважає низький рівень розвитку загального індексу життєстійкості – 58%. Ми пояснюємо це тим, що більшість респондентів були ВПО та всі відчували дію військового стану в країні. Відповідно, більшість респондентів із низьким рівнем життєстійкості в військових умовах характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю жити сьогоднішнім або вчорашнім днем, відсутністю перспектив та планів. Для них є звичним відчуття незадоволеності своїм життям, зневіра у власну здатність контролювати події. Таким людям часто властиві думки та переконання в тому, що життя не піддається свідомому контролю, і що планувати та боротися за краще життя – це ілюзія, роблячи плани на майбутнє безглуздими. Вони обрали когнітивну стратегію не замислюватися про своє майбутнє, ставити перед собою цілі ситуативно і дуже часто це рішення відбувається під впливом інших. Вони часто схильні до самокритики і самобичування, більш залежні від обставин і думок оточуючих, не вміють цінувати та приймати себе такими, якими є. Низькі показники за шкалами «контроль» та «прийняття ризику» свідчать про те, що більшість досліджуваних не відчувають задоволення від своєї діяльності і будь-які зовнішні впливи сприймаються ними як стресові чинники, що призводить до напруження і тривоги.

Лише 18 % нашої вибірки виявили високий рівень життєстійкості і виявляють високі показники усвідомлення життя, виявляють здатність будувати своє життя відповідно до власних цілей та переконань, зовнішні чинники та обставини їх не бентежать, так як вони демонструють переконаність в тому, що контролюють своє життя та отримують від цього процесу задоволення. Вони виявили високі показники контролю та включеної поведінки у власне життя, що свідчить про інтерес до життя, до планування майбутнього, розуміння сенсу життя, наявність стійкості у сприйнятті побудови світу та свого місця в ньому.

Отже, розподіл вибірки на рівні життєстійкості виявили значний відсоток осіб з низьким рівнем. Ми проаналізували значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень вивчення життєстійкості у публікаціях до початку війни і виявили, що більшість них демонструють нормальний розподіл, де більшість респондентів отримали середній рівень життєстійкості, тож ми проаналізували публікації з початку 2022 року і побачили загальну тенденцію збільшення низьких показників життєстійкості у різних групах. Так, наприклад, у публікації С.М. Кондратюк зазначено, життєстійкість є певний ресурс людини, що перетворює життєві події на нові можливості, незважаючи на зовнішні труднощі. Особлива увага приділяється переживанню складних життєвих обставин через військові дії. Зазначено, що життєстійкість розвивається та змінюється протягом усього життя. Авторка робить акцент саме на підлітковому віці, але зазначає, що такого впливу на зміну життєстійкості можуть зазнати всі вікові групи. У воєнний час психіка людини стає чутлива та зазнає значних внутрішніх трансформацій, що підкреслює необхідність психологічної допомоги в умовах війни [7].

Таким чином, життєстійкість є ключовим чинником у подоланні психотравмуючих ситуацій, адже вона сприяє внутрішньому спокою, емоційній стабільності та зниженню рівня стресу. Це дозволяє конструктивно оцінювати життєві події, контролювати свої реакції та сприймати труднощі як можливість для набуття цінного досвіду. Життєстійкість також сприяє

особистісному розвитку та позитивній, гармонійній взаємодії з іншими.

Наступним проаналізуємо результати опитувальника «Особистісної зрілості» (О. Штепа), який був застосований для визначення рівня особистісної зрілості. Ми поставили одну з задач, виявити рівень особистісної зрілості у групі досліджуваних з віковою зрілістю, адже, особистісна зрілість може бути чинником життєстійкості та стресостійкості. На рис. 2.1 представлено розподіл результатів за методикою за загальним критерієм особистісної зрілості.

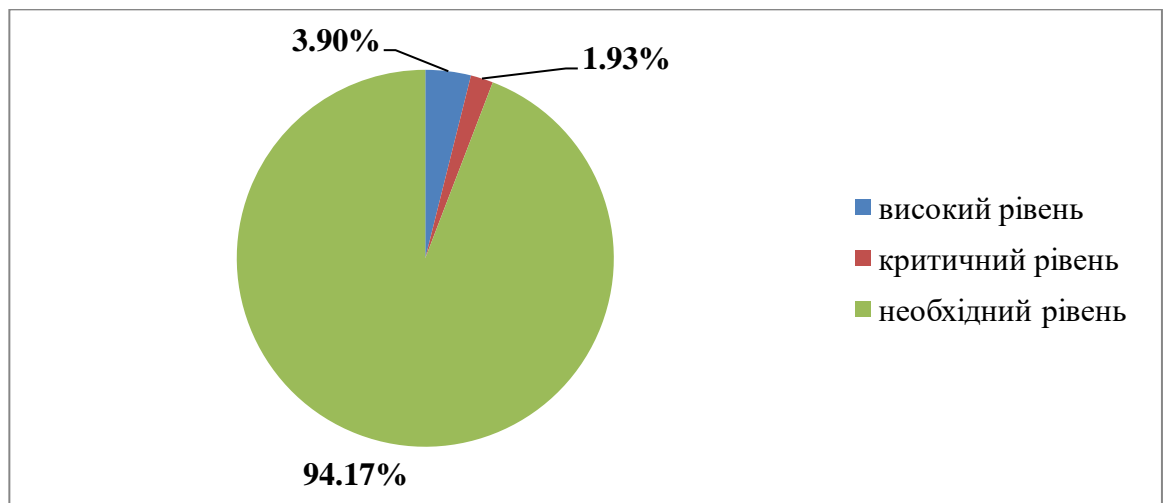


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями особистісної зрілості

На основі отриманих даних, досліджувана група демонструє особистісну зрілість на достатньому рівні, що підтверджується середніми показниками таких рис, як автономність, відповідальність, життєва філософія і креативність. Існують також показники, які мають низький рівень. У той же час, виявлено критичний рівень особистісної зрілості у 1,93% опитаних, високий рівень – у 3,90%. В цілому, в групі найбільш розвиненими є такі риси: самоприйняття, контактність, креативність. Це свідчить про легкість у спілкуванні, відсутність почуття незадоволеності, можливість досягнення поставлених цілей та ініціювання діалогу без страху неприйняття, взаєморозуміння з партнерами, а також про їхню здатність до глибокого проникнення у власний внутрішній світ і розуміння інших людей.

Представимо результати за шкалами опитувальника та проаналізуємо їх.

Таблиця 2.2

Середні значення прояву показників особистісної зрілості у групі

№	Показник	Середнє значення
1	Глибинність переживань	7,426
2	Відповідальність	7,129
3	Децентрація	5,478
4	Толерантність	4,963
5	Автономність	5,695
6	Контактність	5,324
7	Самоприйняття	4,456
8	Життєва філософія	4,852
9	Синергічність	4,093
10	Креативність	3,269

Отже, досліджувані виявили високі показники за шкалами «глибинність переживань» ($M = 7,426$) та «відповідальність» ($M = 7,129$). такі високі показники саме за цими показниками свідчить про їх здатність активно сприймати життєві контакти, виявляти зацікавленість та інтерес до життя. Такі індивіди у соціальній взаємодії демонструють людяність, проявляють увагу та повагу до інших, любов, а також здатність створювати й підтримувати взаємно добрі стосунки. Вони вірять у сенс життя, переживають духовний досвід, усвідомлюють моменти життя, спираються на власний досвід, можуть адаптуватися до змін та невизначеності, і приймають життєві труднощі як досвід, з якого можна винести користь, розвинути свій потенціал. Однак для них менш характерні риси «креативність» ($M = 3,269$) і «синергічність» ($M = 4,093$). Таке поєднання може гальмувати та викликати труднощі в реалізації свого потенціалу, особистісній реалізації. Такі досліджувані є стриманими, консервативними, цінують традиційні правила та норми. Показники «синергічності» ($M = 4,093$), життєвої філософії ($M = 4,852$) та «самоприйняття» ($M = 4,456$) були на рівні середнього. Ці показники свідчать про достатній рівень особистісної зрілості у зрілих за

віком респондентів. Вони характеризують досліджуваних як відповідальних за свої вчинки, готових діяти відповідно до загальних моральних норм і нести відповідальність перед собою, іншими людьми та суспільством. Для них характерний високий рівень цілепокладання, розуміння особистісних цінностей, бачення себе як джерела подій власного життя. Вони вміють самоорганізовуватися, мають власний погляд на світ. Вони вміють досягати своїх цілей, використовуючи власні ресурси.

Отже за результатами нашого дослідження ми визначили, що 94,17 % респондентів мають необхідний рівень особистісної зрілості, що є позитивним та сприятливим для подальшої діагностики. Адже наші респонденти, на думку науковців З. Мірошник, Л. Гапоненко, О. Горбачова, О. Михайленко, Ю. Сошина, І. Шаповал та інші [14], здатні планувати власну життєдіяльність, є внутрішньо мотивованими, а також демонструє вміння та бажання цілеспрямовано і ефективно використовувати свої можливості в соціумі. Потенціал зрілої особистості включає здатність до мотивованої саморегуляції поведінки, забезпечення ефективної діяльності, збереження внутрішнього змісту і самоідентифікації, накопичення особистих навичок і сприяння прогресивному зростанню особистості. Також більшість вітчизняних дослідників, таких як Т. Титаренко, І. Шаповал, О. Штепа [20; 24], вважають, що процеси досягнення зрілості продовжуються і в дорослому віці, оскільки зрілість є багатовекторним явищем.

Проведений аналіз за «Опитувальником особистісної зрілості» (О. Штепа) дозволив нам не здійснювати поділ вибірки за рівнями особистісної зрілості, а прийняти всю вибірку як особистісно зрілих індивідів. Далі ми будемо інтерпретувати результати спираючись на рівні життєстійкості досліджуваних обравши їх за 3 групи.

Зробимо аналіз за результатами опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо, Л. Махоліка) за трьома рівнями життєстійкості.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз смисложиттєвих орієнтацій з рівнями
життєстійкості (середні значення)**

Показники	Низький рівень (28 осіб)	Середній рівень (20 осіб)	Високий рівень (15 осіб)	Критерій Фішера
Цілі у житті	22,12	32,87	32,98	$p \leq 0,05$ (між 1 та 2)
Процес життя	24,04	28,64	33,87	$p \leq 0,05$ (між 2 та 3)
Результат життя	18,96	24,45	28,21	$p \leq 0,05$ (між 1 та 2)
Локус контролю Я	15,37	19,68	22,78	$p \leq 0,05$ (між всіма)
Локус контролю життя	24,89	30,94	33,87	$p \leq 0,05$ (між 1 та 2)

Для аналізу міжгрупових відмінностей за показниками смисложиттєвих орієнтацій ми застосували критерій кутового перетворення Фішера. Результати показали, що всі групи значуще відрізняються одна від одної (рівень значущості $p \leq 0,05$) за всіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Такий результат свідчить, що досліджувані з низьким рівнем життєстійкості (1 група) мають й низькі показники процесу життя, вважають себе сильними особистостями, у них можуть бути відсутні чіткі цілі, вони менш задоволені перебігом свого життя та виявляють не здатність контролювати власне життя, й покладаються більше на зовнішні чинники. Можуть домінувати стани відсутності інтересу до майбутнього та небажання досягати певних цілей.

Навпаки, досліджувані 3 групи з високим рівнем життєстійкості мають конкретні життєві цілі, демонструють високі показники осмисленості життя, вважають своє життя емоційно насиченим та привабливим на події, задоволені пройденим етапом життя. Мають високий показник за шкалою «Локус контролю Я», а це вказує на здатність планувати своє життя відповідно до власних цілей і переконань, незалежно від зовнішніх обставин. Такі особистості мають переконання, що самостійно здатні контролювати своє життя, приймати рішення і втілювати їх. Виявляють високий інтерес до майбутнього, наявність стійких і цінностей.

Середній рівень життєстійкості ми інтерпретуємо частково, адже цей рівень свідчить про наявність та об'єднання проявів як низького так і високого рівнів життєстійкості. Цей рівень свідчить про достатню задоволеність своїм життям, здатність регулювати свої бажання та плани, але вони не позбавлені впливу зовнішніх обставин та можуть змінювати свою поведінку в залежності від думки оточення. Мають стійкі показники контролю життя, своє життя оцінюють як стабільне та вдале, але майбутнє не можуть сформулювати у вигляді стабільних планів та перспектив.

В цілому наша вибірка демонструє такі результати за шкалами. Розглянемо отримані значення за кожним фактором: «Мета в житті»: У досліджуваних спостерігається середній показник – 62%. Це свідчить про те, що вони планують життєві цілі, які надають їхньому життю певну спрямованість і перспективу, але не є надто цілеспрямованими людьми та легко змінюють свій план в залежності від думки та дій оточуючих та зовнішніх чинників; «Процес життя» виявили середній показник досліджуваних за цією шкалою 56%, що вказує на те, що вони не сприймають своє життя як надто цікаве, емоційно насичене або змістовне. Ми можемо припустити, що низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність своїм життям у теперішньому часі; «Результативність життя» у нашому випадку спостерігаються середні показники задоволення результатами свого життя – 52%, але 48% мають середні показники відчуття продуктивності пройденого життєвого шляху. Це середнє значення можна пояснити тим, що наші досліджувані відчувають та переживають вплив війни та вимушеного переміщення. Тому, вони відчувають незадоволеність етапом сьогодення і прагнуть досягти нових цілей; «Локус контролю – Я»: має середні бали, що свідчать про уявлення про себе як людину, що здатна будувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень; «Локус контролю – життя»: проявився в середніх значеннях – 36%, тобто досліджувані у певних ситуаціях контролюють своє життя, приймати рішення, а у складних життєвих обставинах виявляють непідвладність свідомому контролю і безглуздо

планувати майбутнє.

У підсумку, ми виявили три чинники смисложиттєвих орієнтації: цілі в та задоволеність життям, самореалізація, насиченість життя. Ці три категорії відповідають цілі (майбутнє), процесу (теперішнє) та результату (минуле). За нашими результатами вибірка з низьким рівнем життєстійкості має низькі результати за категорією «процес», тобто теперішнє мало усвідомлено, а категорія «цілі» також в цій групі мало представлена, що говорить про відсутність планування майбутнього, відсутність життєвих планів та перспектив або їх погане усвідомлення.

Тому наступною методикою ми проінтерпретуємо опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (О. Чиханцової), з метою дослідження рівнів та особливостей якості життя особистості. Було з'ясовано, що якість життя є багатокомпонентним утворенням та залежить від впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. Результати представлено на рис.2.2

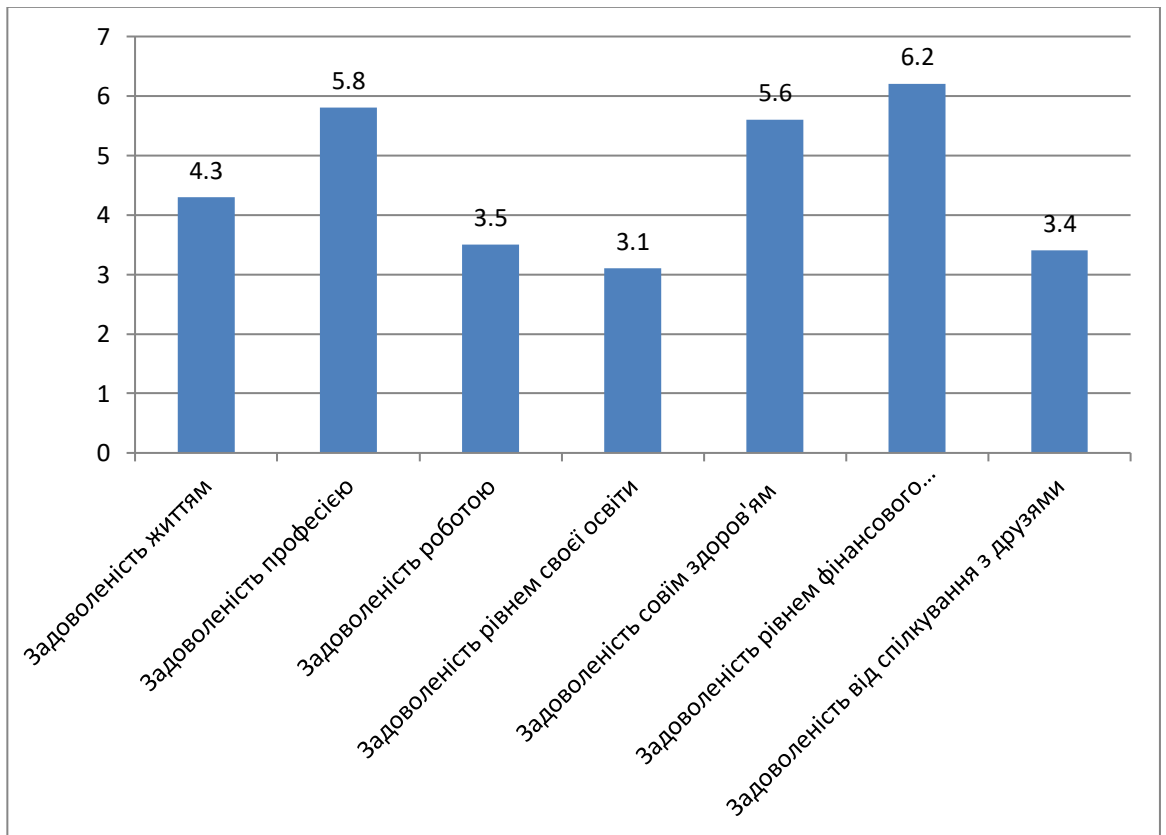


Рис. 2.2. Результати за методикою «Вивчення якості життя особистості» (середні результати)

Згідно з отриманими результатами, задоволеність життям виявилася

ключовим показником якості життя. Також якість життя значною мірою залежить від задоволеності своїм здоров'ям, професією та фінансовим становищем. З цих даних можна зробити висновок, що чим більше складових якості життя задоволені, тим щасливішою відчувається людина, тим вища її якість життя. Це, звичайно, є підтверджена думка, аксіома, але для нашого дослідження це має значення, бо ми визначаємо, конкретні чинники впливу на відчуття якості життя. Спілкування з друзями також впливає на якість життя, що підкреслює важливість міжособистісних стосунків, але у нашому дослідженні ми констатуємо недостатність розвиненості цієї сфери і припускаємо, що це обумовлено тим, що більшість респондентів були вимушено переміщені і суспільні контакти були порушені. Варто зазначити, що комунікація відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості, яка залежить від стосунків між дітьми та батьками з раннього дитинства.

З отриманих даних ми робимо висновок, що якість життя має взаємозалежний ефект, тобто задоволеність однією сферою життя впливає на задоволеність у інших сферах. Наприклад, висока задоволеність здоров'ям може підвищити загальну якість життя. Аналіз відповідей досліджуваних виявив, що суб'єктивне сприйняття якості життя має вирішальний вплив на результати, тобто те, що є важливим для одного, може виявитися менш значущим для іншого. Загалом 64,32% досліджуваних задоволені якістю свого життя. Авторка тесту, О. Чиханцова зазначає, що оцінка якості життя є відносною, так як на загальний показник буде впливати життєвий досвід, рівень інтелектуального та емоційного розвитку, рівень культури. І як висновок, авторка наголошує, що якість життя можна розглядати як особистісне благополуччя, коли людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування [22].

З'ясувавши всі особливості та складові життєстійкості та виокремивши 3 групи респондентів ми проаналізуємо результати тесту самооцінки стресостійкості за С. Коухен, Г. Вілліансон та результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге.

Представимо результати розподілу рівня стресостійкості за тестом самооцінки на рис. 2.3.

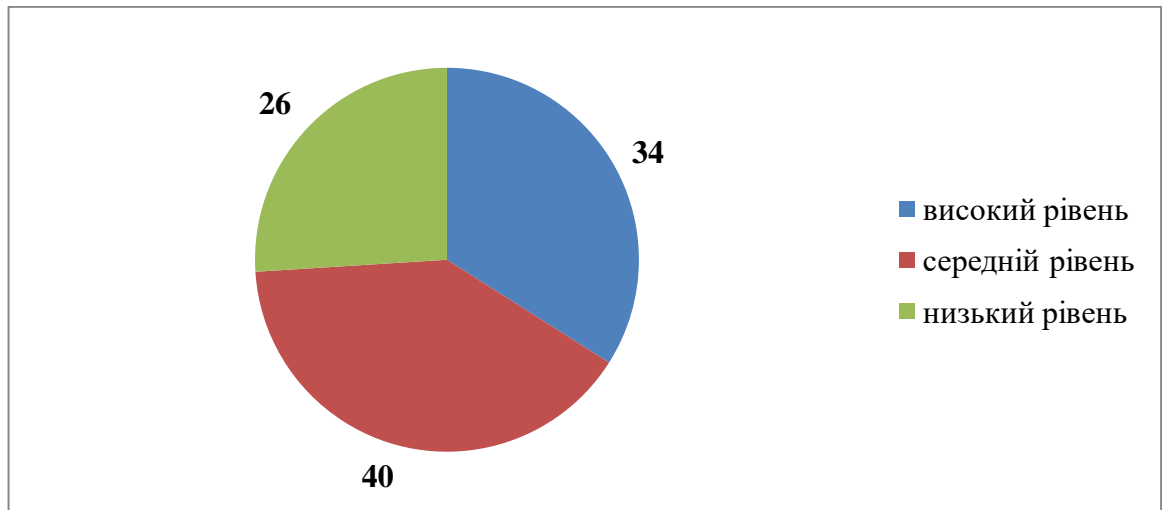


Рис. 2.3. Рівні стресостійкості за методикою «тест самооцінки стресостійкості»

На рисунку 2.3 відображено, що серед респондентів 34% мають високий рівень стресостійкості, 40% – середній та 26% – низький. Таким чином, понад третина опитаних демонструють високий рівень стійкості до стресу. Такі результати свідчать про достатню адаптивність до стресових ситуацій, здатність швидко відновлювати ресурси після стресу, емоційну стабільність та адекватне сприйняття життєвих викликів. Такі досліджувані менш схильні до дратівливості та звинувачень інших у своїх невдачах, що підкреслює їх здатність взаємодіяти з іншими людьми, комунікабельність, толерантність та стриманість. Але ми повинні враховувати той факт що, стресостійкість є динамічною характеристикою, яка змінюється під впливом різних чинників. Серед опитаних переважає середній рівень стресостійкості – 40%. Тобто більшість досліджуваних досить стримано реагують на проблеми та здатні контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Однак у нових або незвичних умовах вони можуть відчувати труднощі з орієнтацією, що може знижувати їх рівень стресостійкості. У таких випадках вони потребують пошуку нових джерел для підвищення особистісних ресурсів стресостійкості. Низький рівень стресостійкості виявлено у 26% досліджуваних. Зважаючи на військовий стан у країні, цей показник можна

вважати достатньо низьким і може свідчити про низьку здатність людини до адаптації. Низький рівень стресостійкості – це обмежена здатність контролювати та регулювати свої емоції в стресових ситуаціях, втрата самоконтролю та неспроможність справлятися з життєвими викликами, перевтома, виснаження. У таких випадках існує високий ризик зниження працездатності та схильність до розвитку психічних порушень емоційної сфери.

Реакція людини на стрес залежить від різних чинників, таких як особливості нервової системи та характеру, стан фізичного здоров'я, вік та спадковість у сприйнятті травматичних подій, серйозність пережитої події, попередній досвід травматичних ситуацій, рівень соціальної підтримки, культурні традиції. На особливості прояву рівня стресу, особливо його самооцінки вказує й авторка О.С. Іванова, яка стверджує, що «стрес – це реакція людини на нестандартну ситуацію, яка викликає надмірну та тривалу психологічну напругу, яка виявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях, і супроводжується неспроможністю адекватно та ефективно діяти у складних обставинах». Також, стрес не лише стан, що загрожує здоров'ю людини, але й важливий механізм, який запускає внутрішній стимул до життя, адаптуючи поведінку особистості для нових реакцій на стресову ситуацію та активуючи захисні механізми в процесі досягнення мети. Це сприяє збереженню цілісності особистості та підвищує її стресостійкість і здатність адаптувати поведінку в умовах стресу [4]. Тому необхідно виявити рівень поточного стресу та спрогнозувати ймовірність розвитку різних нервово-психічних розладів.

Перейдемо до аналізу методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Ми визначили найпоширеніші стресові чинники та оцінили поточний рівень стресу досліджуваних, що дозволить передбачити можливість розвитку стресових розладів у майбутньому. Було виявлено певні тенденції щодо стресових ситуацій та чинників, які найчастіше спричиняють негативні психічні реакції, включаючи

стрес. Досліджувані оцінювали 43 варіанти життєвих ситуацій, що могли потенційно викликати у них стрес. На рис. 2.4 представимо розподіл.

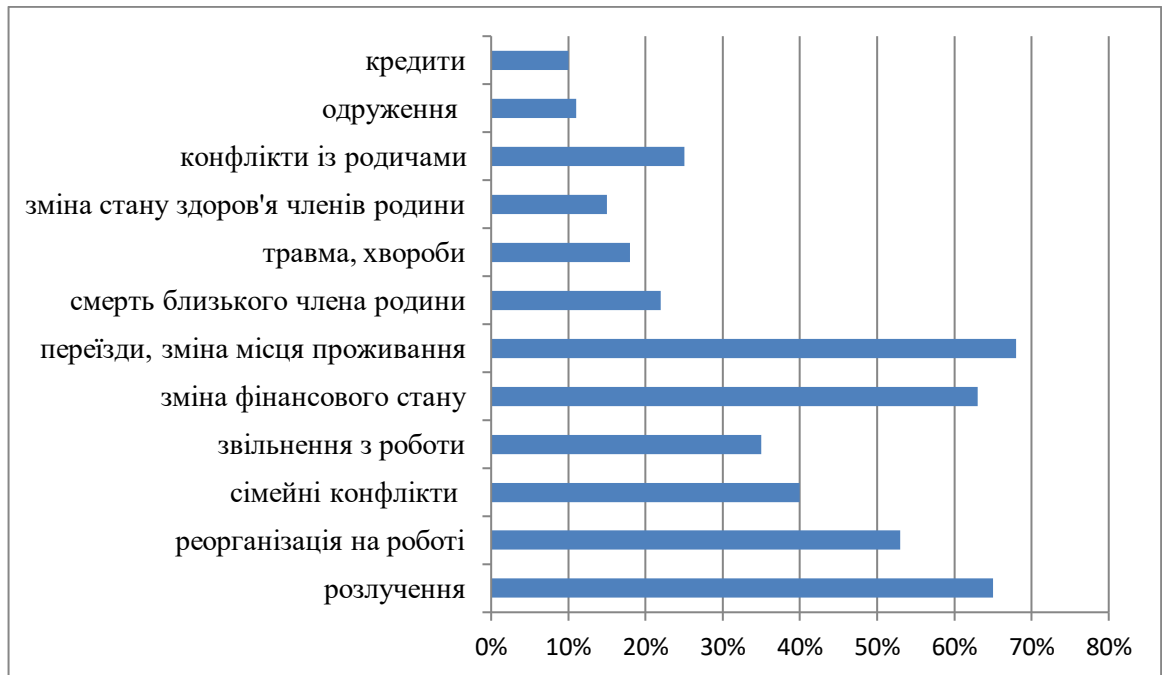


Рис. 2.4. Результати обрання життєвих подій, що посилюють рівень стресу за методикою Т. Холмса і Р. Праге

Аналізуючи отримані результати ми з'ясували, що основними стресовими чинниками для досліджуваних є, насамперед, питання, пов'язані з зміною місця проживання, переїздами, зміна фінансового становища, шлюбно-сімейними стосунками та зміна роботи чи зміна форм роботи. Такі результати ми пояснюємо тим, що більшість наших досліджуваних на момент діагностики мали статус ВПО або переїхали до інших країн світу і ці чинники стали вирішальними у розподілі їх життєвих подій. Нині стресові ситуації викликані регулярними ракетними обстрілами, окупацією частини територій, економічною кризою на тлі війни, а також загальною невизначеністю та тривогою щодо майбутнього. У зв'язку з нестабільною соціально-економічною ситуацією, спричиненою військовим станом в Україні, досліджувані відчувають брак фінансових ресурсів для задоволення навіть базових потреб, що призводить до зростання тривожності та зниження стресостійкості у дорослого населення. Не меншу груп склали чинники стресових реакцій, які безпосередньо пов'язані з військовими діями в

Україні. Майже кожен другий респондент зазначив ці чинники (втрата близьких та рідних людей, втрата житла, погіршення матеріальних та житлових умов). Автори А. Шишин А. та Т Пономаренко також у своїй публікації наголошують на домінування чинників стресових ситуацій, пов'язаних з початком військових дій. Наголошують, що сьогодні Україна переживає період невизначеності, і це складний час для країни та її громадян, який супроводжується численними стресовими обставинами. Особливо вразливою групою є молодь, яка часто стикається з труднощами, але не меншого впливу зазнає і доросле населення середнього та працездатного віку. У зв'язку з цим в умовах війни актуалізується необхідність розвитку стресостійкості у кожного громадянина. Високий рівень стресостійкості сприяє швидкій адаптації до нових обставин, адекватній оцінці стресових ситуацій та ефективному використанню власних ресурсів для їх подолання [28].

Далі ми розподілили вибірку за рівнями стресостійкості та соціальної адаптації.

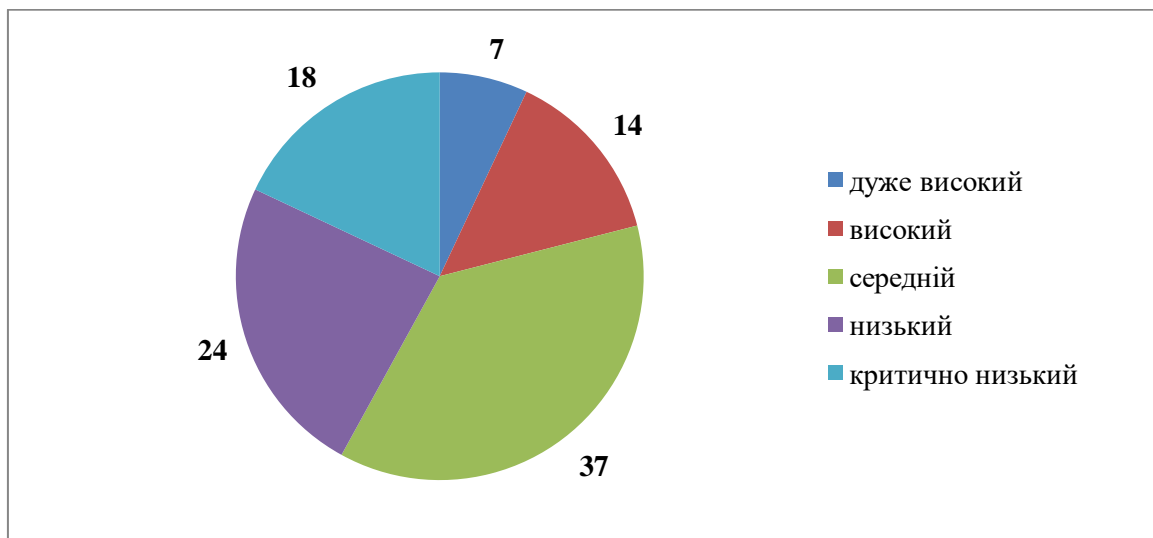


Рис. 2.5. Розподіл за рівнями стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге (у %)

За результатами наведеними на рис. 2.5, більшість досліджуваних демонструє середній рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Для цієї

групи характерним є те, що зростання кількості та інтенсивності стресових ситуацій призводить до зниження здатності протистояти стресу. Для того, щоб долати негативні стани вони змушені витратити значні ресурси та енергію, що може призвести до емоційного і фізичного виснаження. Тому ця категорія осіб також потребує уваги до збереження психічного здоров'я та відновлення своїх можливостей протистояти стресовим ситуаціям. У 24% досліджуваних виявлено низький рівень стресостійкості, що свідчить про високий рівень стресового навантаження і, як наслідок, дуже низьку здатність до опору стресу. Можна віднести цю категорію до групи ризику, яка потребує психологічної допомоги, хоча самі досліджувані можуть цього не визначати у себе. Тривожними є результати 18% досліджуваних, які опинилися в категорії критично низьких позицій за стресостійкості, і є сигналом серйозної тривоги. У таких людей існує високий ризик нервового виснаження, що може призвести до розвитку психосоматичних захворювань. Але позитивними є показники 14% досліджуваних, які мають високий рівень стресостійкості, і 7%, у яких цей рівень дуже високий. Для них характерні оптимістичні погляди та установки, а також здатність ефективно функціонувати в різних соціальних і професійних умовах з мінімальним стресовим навантаженням.

2.3. Обґрунтування та інтерпретація результатів дослідження життєстійкості зрілої особистості та її стресостійкості

Одним із завдань нашого дослідження було виявлення особливостей компонент життєстійкості та їх взаємозв'язку з стресостійкості зрілої особистості. Для цього ми провели кореляційний аналіз усіх вимірних показників. Результати цього аналізу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок компонент життєстійкості та смисложиттєвими орієнтаціями

№	Шкали життєстійкості	Шкали «Смисложиттєві орієнтації»					
		Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Осмисленість життя	Локус контролю -Я	Локус контролю життя
1	Включеність	,262*	,257*	,427**	,531**	,221*	,365**
2	Контроль	,561**	,247*	,327**	,582**	,453**	,327**
3	Прийняття ризику	--	,268*	,266*	,398**	,275*	,254*
4	Загальний показник життєстійкості	,221*	,365**	,247*	,327**	,561**	,247*

За допомогою кореляційного аналізу виявлені ціннісно-сміслові чинники життєстійкості та встановлені статистично значущі прямі зв'язки між шкалами «Тесту життєстійкості», субшкалами методики «СЖО» (при $p \leq 0,05^*$ та при $p \leq 0,01^{**}$). Таким чином, чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим більш виражені показники осмисленості життя, вища задоволеність життям і краща оцінка продуктивності свого життєвого шляху.

Отримані емпіричні дані, свідчать про динамічну рівновагу між позитивними та негативними процесами, які впливають на підтримку цілісності й позитивного розвитку самоставлення та Я-концепції. Формуванню позитивних індивідуальних відчуттів (ставлення до себе), підвищенню рівня диференційованості особистісної, ідентичності сприяють позитивні соціальні переживання, розширюючи межі соціального простору та рольовий репертуар поведінки, що призводить до її цілісності. Водночас, негативні соціальні переживання також відіграють важливу роль у розвитку дестабілізаційних процесів Я-концепції, що може бути пов'язано з витісненням негативних уявлень про себе.

Зв'язок цінностей із показником контролю вказує на здатність людини шукати шляхи впливу на результати стресових змін, протидіючи станам

безпорадності та пасивності. Така особистість відчуває, що сама обирає свою діяльність і життєвий шлях. Виявлено зв'язок між цінностями особистості та готовністю приймати ризик, що свідчить про схильність людини сприймати життєві події як виклики та випробування. Людина бачить життя як процес отримання досвіду, як позитивного, так і негативного, для власного розвитку, а прагнення до простого комфорту і безпеки сприймає як таке, що обмежує її життєві можливості.

Загалом, аналіз кореляційних зв'язків демонструє позитивну кореляцію між загальною життєстійкістю та усвідомленням смислу життя. Це свідчить про те, що чим краще людина розуміє, що її здатність справлятися та контролювати ситуації впливає на її життя, тим частіше вона знаходить сенс у своєму існуванні та чіткіше визначає власні цілі у майбутньому.

Далі розглянемо кореляційні зв'язки між шкалами життєстійкості та стресостійкості.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок компонент життєстійкості та стресостійкості

№	Шкали життєстійкості	Стресостійкість
1	Контроль	-,496**
2	Прийняття ризику	-,547**

У таблиці представлено взаємозв'язок між компонентом життєстійкості, таким як контроль, та показником стресостійкості. Кореляційні коефіцієнти демонструють силу цього зв'язку: -0,496. Негативний знак "-" вказує на обернений зв'язок, тобто зі збільшенням рівня психологічного стресу контроль знижується. Кореляційні коефіцієнти для прийняття ризику становлять -0,547 для стресостійкості. Негативні значення вказують на те, що зі зростанням психологічного стресу зрілі люди проявляють меншу схильність до ризикованої поведінки. Високі значення кореляції свідчать про сильний зв'язок між цими змінними, причому зі збільшенням схильності до ризику рівень стресостійкості знижується. У всіх випадках рівень значущості становить $p \leq 0,001$, що є свідченням високої надійності результатів.

Загальний висновок полягає в тому, що серед досліджуваних існує негативний зв'язок між компонентами життєстійкості, такими як контроль і прийняття ризику та стресостійкістю. Вищий рівень стресу пов'язаний зі зниженням життєстійкості, зокрема контролю та схильності до ризику.

Висновки до другого розділу:

Емпіричне дослідження життєстійкості зрілої особистості дозволило виявити рівні життєстійкості, встановити 3 групи досліджуваних, встановити їх рівні особистісної зрілості та рівень стресостійкості. Також ми виявили взаємозв'язки між життєстійкістю, смисложиттєвими цінностями та проявами стресостійкості. Нами доведено, що зрілий вік, як вікова категорія має достатній життєвий досвід, у респондентів сформована «психологічна зрілість», яка не впливає на взаємозв'язок життєстійкості та стресостійкості (не встановлено кореляційних зв'язків).

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз результатів дозволив сформулювати наступні загальні висновки.

1. Здійснено узагальнення двох інтегральних характеристик особистості: життєстійкості та стресостійкості. Кожна з цих категорій має свою структуру, властивості, зміст, етапи формування та особливості прояву. Підтверджено, що життєстійкість – це інтегральна психічна властивість, яка формується на основі готовності до активної взаємодії з життєвими викликами. Вона є ресурс і особистісний потенціал для розвитку, а також надає здатність адаптуватися з урахуванням змін у смисловій саморегуляції. Виявлено, що «стресостійкість» особистості є інтегральною властивістю, це якість і здатність людини протистояти негативним впливам стресових факторів. Поєднання цих двох категорій визначається рівнем зрілості особистості.

2. У емпіричному дослідженні виявлено, що 58% респондентів мають низький рівень загального індексу життєстійкості. Це можна пояснити тим, що більшість із них були внутрішньо переміщеними особами і всі перебували під впливом воєнного стану в країні. Респонденти з низьким рівнем життєстійкості в умовах війни зазвичай характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю зосереджуватися на минулому або сьогоденні, а також відсутністю перспектив і планів на майбутнє. Однак, 94,17 % респондентів мають необхідний рівень особистісної зрілості, що є позитивним та сприятливим для здатності планувати власну життєдіяльність, а також демонструє вміння та бажання цілеспрямовано і ефективно використовувати свої можливості у соціумі. Згідно результатів стресостійкості та її самооцінки, встановлено, що більшість досліджуваних демонструє середній рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Для них характерним є те, що зростання кількості та інтенсивності стресових ситуацій призводить до зниження здатності протистояти стресу. Для того, щоб долати негативні стани вони змушені витратити значні ресурси та

енергію, що може призвести до емоційного і фізичного виснаження.

3. Виявлені взаємозв'язки між ціннісно-смысловими чинниками та життєстійкості. Зазначено, чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим більш виражені показники осмысленості життя, вища задоволеність життям і краща оцінка продуктивності свого життєвого шляху. Разом з тим встановлені негативні кореляційні зв'язки між компонентами життєстійкості, такими як контроль і прийняття ризику та стресостійкістю. Вищий рівень стресу пов'язаний зі зниженням життєстійкості, зокрема контролю та схильності до ризику.

4. Отже нами доведено, що життєстійкість і стресостійкість особистості тісно взаємопов'язані, оскільки обидві характеристики відіграють важливу роль у здатності людини ефективно реагувати на виклики та труднощі. Життєстійкість визначає здатність особистості адаптуватися до змін, знаходити ресурси для подолання кризових ситуацій та зберігати психологічний баланс у несприятливих умовах. Водночас стресостійкість характеризує здатність протистояти стресовим факторам, не піддаючись деструктивним впливам, зберігаючи продуктивність і емоційну рівновагу.

Життєстійка особистість має вищий рівень стресостійкості, оскільки вона краще справляється з психологічним навантаженням, знаходить сенс у важких життєвих ситуаціях та використовує їх як можливість для зростання. Відповідно, висока стресостійкість сприяє підтримці життєстійкості, забезпечуючи захист від руйнівного впливу стресу та допомагаючи зберігати психологічну цілісність навіть у найважчих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С.М., Бочаріна Н.А., Стеценко А.І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*, 2022. Вип.1. С.77-82.
2. Готич О.В. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 3. 2023. С.7-12.
3. Євланова Е. М. Психологічні особливості атрибутивно-стильової детермінації життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса : Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2021. 20 с.
4. Іванова О.С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. № 2. С. 109-116.
5. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Випуск 13 (58)' 2021 Серія 12.С. 26-34.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.
7. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78-83.
8. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

9. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
10. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 2, 2023. С. 24-29.
11. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*, 2014. №.121. С. 182–187.
12. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
13. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2024. Вип. 1(7). С. 105-117.
14. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення : колективна монографія / кол.авт. : наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2021. 278 с.
15. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf (дата звернення: 25.06.2024).
16. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2019. Випуск 9(38). С. 73-90.
17. Семенів Н.М. Психологічні аспекти дослідження рівня особистісної зрілості. *Молодий вчений*. № 11 (75), 2019. С.743-749.

18. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2021. Вип.4. С.113-117.
19. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
21. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Психологічні особливості життєстійкості студентів у кризових життєвих ситуаціях. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Том 8, № 1(35).
22. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.
23. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5. С.142-150.
24. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
25. Хамініч О.В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
26. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія»*, 2017. Вип.5. С. 177-185.

27. Шаповал І.М. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С.179-185.
28. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 16. С. 64–71.
29. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип.39. 2022. С.199-203.
30. Яворська-Ветрова І.В. Самоставлення та смисложиттєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 2018. Том. ІХ. Вип. 11. С. 239–248.
31. Allport G.W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press. 1955. 462 p.
32. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans (Doctoral dissertation). 2011. <https://hdl.handle.net/10355/14388>
33. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com>
34. Eschleman K. J., Bowling N. A., & Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010. 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
35. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. №84. P. 116-122.
36. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. 44 (3), p. 279-298.
37. Maddi S., Khoshaba D. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York : American Management Association, 2005.

38. Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. Volume 11, Issue 2.
39. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999. 51(2), p. 106-117.
40. Solcova I. & Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*, 1994. 36(5), 390-392.

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Горбань Валентина Іванівна учасниця 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, ставевою 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.

29.09.2023
(дата)

Горбань Валентина
(ім'я, прізвище)

Додаток Б**Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (О. Чиханцова)**

Інструкція. Нижче наведено висловлювання, які Вам потрібно оцінити, використовуючи 7-бальну шкалу. Оцініть, будь ласка, кожне висловлювання відповідним, на Вашу думку, балом. Шкала оцінювання: 1 бал - дуже низький рівень 2 бали – низький рівень 3 бали – нижче середнього 4 бали – середній рівень 5 балів – вище середнього 6 балів – високий рівень 7 балів – дуже високий рівень

№		Оцінювання в балах
1	Задоволеність своїм життям у цілому	
2	Задоволеність своїм сімейним життям	
3	Задоволеність своїм навчанням / своєю роботою / професійною діяльністю	
4	Задоволеність собою	
5	Задоволеність рівнем своєї освіти	
6	Задоволеність рівнем своєї безпеки	
7	Задоволеність якістю навколишнього середовища	
8	Задоволеність станом свого здоров'ям	
9	Задоволеність якістю надання медичної допомоги	
10	Задоволеність економічним та політичним станом країни, в якій проживаєте	
11	Задоволеність надання соціальної допомоги	
12	Задоволеність надання психологічної допомоги	
13	Рівень Вашого фінансового забезпечення	
14	Якість Вашого спілкування з друзями	
15	Ваші взаємовідносини з близькими та сім'єю	
16	Рівень якості життя у цілому Дуже вдячні за Ваші відповіді	

Додаток В**Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи**

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь «так», якщо Ви з ним згодні, і «ні», якщо не згодні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховує власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мої погляди.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

- 24.Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
- 25.Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
- 26.Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
- 27.Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
- 28.Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
- 29.Я не схильний приймати рішення спонтанно.
- 30.Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
- 31.Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
- 32.Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
- 33.В мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
- 34.Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
- 35.Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
- 36.Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
- 37.Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
- 38.Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
- 39.За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
- 40.Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
- 41.Часом я впевнений у власній нікчемності.
- 42.Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
- 43.Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
- 44.Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
- 45.Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
- 46.Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
- 47.З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
- 48.У мене не може бути якихось негативних якостей.
- 49.Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
- 50.Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
- 51.Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82.Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.

83.Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84.Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

Обробка даних: За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени. Визначається рівень особистісної зрілості: а) високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стенив); б) решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стенив); в) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени); г) критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени); д) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Таблиця переведення сирих балів у стени:

Стени Рис	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	4	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7