

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Життєстійкість особистості в контексті
способів додання складних життєвих
ситуацій”*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-22-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Оверко Г.О
Керівник: Бикова В.О.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи
Оверко Ганни Олександрівни
на тему:

**«Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних
життєвих ситуацій»**

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню проблеми життєстійкості особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій.

Поняття життєстійкість розроблялося на перетині психології стресу, екзистенціальної психології та стрес-долаючої поведінки. Вперше поняття «життєстійкість» як психологічний феномен було введено психологами С. Мадді та С. Кобейс. Наразі існує безліч підходів щодо вивчення «життєстійкості». Спираючись на ці дослідження ми визначаємо життєстійкість як здатність людини впоратись з перешкодами, вміння легко пристосуватись до життєвих труднощів та швидше відновитись після них. Життєстійкість містить в собі важливі три компоненти: залученість (активна життєва позиція людини, взаємодія особистості зі світом), контроль (впевненість людини в тому що досягти результату можливо тільки боротьбою), прийняття ризику (готовність людини не дивлячись ні на що ризикувати). З'ясовано, що першочергово на розвиток життєстійкості впливають батьки, адже дитина пізнає цей світ і вчиться з ним комунікувати саме через приклад батьків. Надалі на формування життєстійкості, в більш дорослому віці, буде впливати соціум та отриманий життєвий досвід. Завдяки розвиненій життєстійкості людина здатна брати відповідальність за своє життя, знати його сенс, знаходити нові цілі, вміти аналізувати життєві труднощі та оцінювати їх як можливість для отримання нового досвіду.

Охарактеризовано значення складних життєвих ситуацій. Під складною життєвою ситуацією ми розуміємо ситуацію яка значима для людини та має високий ступінь невизначеності і погіршує умови життєдіяльності. Сучасні науковці розглядають складну життєву ситуацію як неможливість адаптуватись до життя через зовнішні дії чи внутрішні зміни викликані певними обставинами, які вимагають від людини високого рівня життєстійкості та вибору певних копінг-стратегій. Опинившись в складній життєвій ситуації, наша психіка звикла реагувати деструктивним чином, проте складні життєві ситуації чи певні травматичні події не завжди призводять до деструктивного розвитку та травматизації а навпаки можуть здійснювати позитивний, трансформаційний вплив на людину. Адже стикаючись з складними обставинами людина змушена подивитись на ситуацію з іншого боку та на життя в цілому і змінити своє уявлення про світ, стати сильнішою та більш емоційно-витривалою, здатною протистояти стресовим подіям та особистісно зрости.

Визначено, що особливу увагу слід приділяти розвитку життєстійкості в юнацькому та дорослому віці, адже, як правило, люди юнацького та зрілого віку найчастіше стикаються з життєвими труднощами, які впливають на їх

життєдіяльність. Встановлено, що одну з основних ролей у формуванні життєстійкості молоді відіграють бажання вдосконалитись, формувати власні цінності та розвиток самосвідомості, а для формування високого рівня життєстійкості у зрілому віці важливим є розвиток професійної діяльності, яка надає життю нових смислів.

Розглянуто копінг-стратегії як засоби подолання життєвих труднощів. Виділяють вісім базових копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, конфронтаційний копінг, втеча-уникнення, самоконтроль, планове вирішення проблеми. Основні функції копінг-стратегій полягають у вирішенні проблем та управлінні своїми емоціями.

Стверджується, що смисложиттєві орієнтації є ресурсом особистості, через вплив на їх структурні елементи можна розвивати життєстійкість.

За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що загальні показники життєстійкості вказують на те що 58,3% всієї вибірки мають середній рівень життєстійкості. З'ясовано що люди зрілого віку (55%) мають вищий рівень життєстійкості ніж люди юнацького віку (45%).

Встановлено кореляційні зв'язки між показниками рівня життєстійкості та показниками копінг-стратегій. З'ясувалось що високий рівень життєстійкості корелює з такими копінг-стратегіями як «конфронтаційний копінг», «самоконтроль», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Середній рівень життєстійкості має помірні кореляційні зв'язки з «конфронтаційним копінгом», «дистанціюванням», «плануванням вирішення проблем», а низький рівень життєстійкості корелює з шкалою «втеча-уникнення». Проте статистично значущих відмінностей між двома вибірками не виявлено.

Визначено існування зв'язку між складовими життєстійкості та сенсом життя і показниками смисложиттєвих орієнтацій особистості. Це вказує на те що людина яка знає сенс свого життя, розуміє свої цілі, вміє їх знаходити та використовує конструктивну поведінку буде більш емоційно стійкою під час життєвих труднощів та зможе протистояти їм.

Практична значущість роботи полягає в тому що отримані нами результати можуть бути корисними для роботи шкільного психолога, використовуватись в ЗВО та для практикуючих психологів які надають психологічну допомогу людям різних вікових категорій з метою зниження психологічної напруги в кризових ситуаціях.

Перелік ключових слів: *життєстійкість, копінг-стратегії, сенс життя, смисложиттєві орієнтації, юнацький вік, зрілий вік.*

ABSTRACT
qualification work
Overko Hanna
on the topic:

" Vitality of the Individual in the Context of Ways to Overcome Difficult Life Situations "

The qualification work is devoted to theoretical analysis and empirical research of the problem of personality resilience in the context of ways to overcome difficult life situations.

The notion of resilience was developed at the intersection of stress psychology, existential psychology, and stress-coping behavior. For the first time, the notion of "resilience" as a psychological phenomenon was introduced by psychologists S. Muddy and S. Kobeis. Currently, there are many approaches to the study of resilience. Based on these studies, we define resilience as a person's ability to cope with obstacles, the ability to easily adapt to life's difficulties and recover from them faster. Resilience contains three important components: involvement (active life position of a person, interaction of a person with the world), control (a person's confidence that the result can be achieved only by struggle), risk taking (a person's willingness to take risks no matter what). It has been found that parents primarily influence the development of resilience, because the child learns this world and learns to communicate with it through the example of parents. In the future, the formation of resilience in adulthood will be influenced by society and life experience. Thanks to developed resilience, a person is able to take responsibility for his or her life, know its meaning, find new goals, analyze life's difficulties and evaluate them as an opportunity to gain new experience.

The importance of difficult life situations is characterized. By a difficult life situation, we mean a situation that is significant for a person and has a high degree of uncertainty and worsens the living conditions. Modern scholars consider a difficult life situation as the inability to adapt to life due to external actions or internal changes caused by certain circumstances that require a person to have a high level of resilience and choose certain coping strategies. Finding ourselves in a difficult life situation, our psyche is used to reacting in a destructive way, but difficult life situations or certain traumatic events do not always lead to destructive development and traumatization, but can have a positive, transformative impact on a person. After all, when faced with difficult circumstances, a person is forced to look at the situation from a different perspective and at life in general and change their perception of the world, become stronger and more emotionally resilient, able to withstand stressful events and grow personally.

It has been determined that special attention should be paid to the development of resilience in adolescence and adulthood, since, as a rule, people of adolescence and adulthood most often face life difficulties that affect their livelihoods. It has been established that one of the main roles in the formation of youth resilience is played by the desire to improve, to form their own values and to develop self-awareness, and for the formation of a high level of resilience in adulthood, it is important to develop professional activities that give life new meanings.

The article considers coping strategies as a means of overcoming life difficulties. Eight basic coping strategies are distinguished: search for social support, distancing, positive reassessment, acceptance of responsibility, confrontational coping, escape-avoidance, self-control, planned problem solving. The main functions of coping strategies are to solve problems and manage emotions.

It is argued that meaningful life orientations are a resource of the individual, and through the influence on their structural elements it is possible to develop resilience.

According to the results of the empirical study, it was found that the general indicators of resilience indicate that 58.3% of the total sample have an average level of resilience. It has been found that people of mature age (55%) have a higher level of resilience than people of youthful age (45%).

Correlations between indicators of resilience and indicators of coping strategies have been established. It turned out that a high level of resilience correlates with such coping strategies as "confrontational coping", "self-control", "problem-solving planning" and "positive reassessment". An average level of resilience has moderate correlations with "confrontational coping", "distancing", and "problem-solving planning", and a low level of resilience correlates with the "escape-avoidance" scale. However, no statistically significant differences were found between the two samples.

The existence of a connection between the components of resilience and the meaning of life and indicators of the personality's meaningful life orientations is determined, which indicates that a person who knows the meaning of his or her life, understands his or her goals, knows how to find them and uses constructive behavior will be more emotionally stable during life difficulties and will be able to withstand them.

The practical significance of the work lies in the fact that our results can be useful for the work of a school psychologist, used in higher education institutions and for practicing psychologists who provide psychological assistance to people of different age groups in order to reduce psychological stress in crisis situations.

Key words: *resilience, coping strategies, meaning of life, meaningful life orientations, adolescence, adulthood.*

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ПСИХОЛОГІЇ	14
1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену життєстійкості та її компонентів в науковій літературі.....	14
1.2. Дослідження складних життєвих ситуацій як головна умова для формування життєстійкості у сучасній психології.....	19
1.3. Особливості життєстійкості осіб юнацького та зрілого віку.....	23
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РЕАГУВАННЯ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ	29
2.1. Копінг-стратегії як запобіжний засіб подолання життєвих труднощів.....	29
2.2. Смыслжиттєві орієнтації: поняття та їх зв'язок з життєстійкістю особистості.....	36
Висновки до другого розділу.....	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ	43
3.1. Організація дослідження. Характеристика вибірки, емпіричних та математико-статистичних методів.....	43
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	47
3.3. Тренінгова програма та рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості.....	60
Висновки до третього розділу.....	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	78

