

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

“Вікові особливості життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями”

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-2вм
Спеціальності 053 Психологія
Швед О.А.
Керівник: Карпова М.Є,
к. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Швед Олени Анатоліївни
на тему:
«Вікові особливості життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження вікових особливостей прояву життєстійкості осіб з різними життєвими стратегіями.

Поняття життєстійкості є надзвичайно важливим у реаліях сьогодення. Життя у сучасному світі характеризується дуже швидкими змінами, непередбачуваністю, великим інформаційним навантаженням та нескінченними стресами. Все це змушує людину бути в постійній напрузі і готовності до будь-яких подій, а також пристосовуватись до змін та бути гнучкою. Особливо гостро це питання постає в Україні, бо країна знаходиться у стані війни, з безліччю інших проблем, що виникли на її фоні. Кожний день люди стикаються з великою кількістю стресів: повітряні тривоги, ракетні удари, втрати близьких та знайомих, фінансові проблеми, незрозуміння як жити далі. Все це негативно впливає на відчуття безпеки і стабільності, а також споживає внутрішні ресурси людини, які вона могла б витратити на покращення свого життя.

Суттєвого значення вивчення життєстійкості набуває саме в юнацькому віці у період студентства. Тому, що студентський вік – це етап активного становлення особистості, коли, зокрема, формуються ключові навички для подолання труднощів, які знадобляться у зрілому віці. Молодь є більш вразливою і частіше піддається ризику виникнення депресії, тривожності та емоційного вигорання через високий рівень очікувань і стресу. Проте, молоді люди мають високий потенціал розвитку через гнучкість і пластичність, що дозволяє ефективніше працювати над собою.

Основними складовими життєстійкості є: залученість, контроль та прийняття ризику. Всі три складові є дуже важливими чинниками збереження здоров'я та ефективності в стресових ситуаціях. Ступінь сформованості життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя, який базується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду.

Було обґрунтовано особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями. Виділено такі особистісні передумови, що реалізуються у межах різних життєвих стратегій, як: копінг-стратегії, стресостійкість, темперамент, а також самоповага та усвідомлення і оцінка людиною своїх вольових якостей.

Було сплановано та проведено емпіричне дослідження, метою якого

було виявлення особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями. В дослідженні було виявлено, що:

- чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є показник його життєстійкості. Проте не було виявлено зв'язків між екстраверсією та такими компонентами життєстійкості як залученість і прийняття ризик;

- чим вищий рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є показник його життєстійкості;

- чим вищий рівень стресостійкості, тим вищі прояви життєстійкості студентів;

- чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є показник його життєстійкості.

- чим вищий рівень самоповаги у студента, тим вони мають вищі показники життєстійкості. Проте не було виявлено зв'язку лише з показником залученості як компоненту життєстійкості.

- чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є показник життєстійкості, так як виявлені статистично значущі зв'язки рівня життєстійкості тільки з емоційними адаптивними копінг стратегіями.

- найбільшу роль у формуванні життєстійкості студентів відіграє саме низький рівень нейротизму та усвідомлення власних вольових якостей.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що концептуальна гіпотеза дослідження про існування особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями в цілому підтверджена.

Перелік ключових слів: життєстійкість, стресостійкість, молодь, життєві стратегії, копінг-поведінка, адаптивні та дезадаптивні копінг стратегії.

SUMMARY

The qualification work of the 2nd-year applicant, majoring in "Psychology" (in Master's format) Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical study of age-related peculiarities of resilience of individuals with different life strategies.

The concept of resilience is extremely important in today's realities. Life in the modern world is characterised by very rapid changes, unpredictability, heavy information load and endless stress. All of this makes people constantly be on their toes and ready for any eventuality, as well as adapt to change and be flexible. This issue is particularly acute in Ukraine, as the country is at war, with many other problems arising from it. Every day, people face a lot of stress: air raids, missile attacks, loss of loved ones, financial problems, and a lack of understanding of how to live their lives. All of this negatively affects the sense of security and stability, and consumes a person's internal resources that could be spent on improving their lives.

The study of resilience is of particular importance in young people, during the period of student life. This is because studenthood is a stage of active personal development, when, in particular, key skills are formed to overcome difficulties that will be needed in adulthood. Young people are more vulnerable and more often at risk of depression, anxiety and emotional burnout due to high expectations and stress. However, young people have a high development potential due to their flexibility and plasticity, which allows them to work on themselves more effectively.

The main components of resilience are: involvement, control and risk taking. All three components are very important factors in maintaining health and efficiency in stressful situations. The degree of resilience formation in the early stages of personality development determines the formation of a certain lifestyle based on the awareness and transformation of one's own positive and negative experiences.

The features of the manifestation of resilience of students with different life strategies are substantiated. The following personal prerequisites that are implemented within the framework of different life strategies are highlighted: coping strategies, stress resistance, temperament, as well as self-respect and awareness and assessment of a person's volitional qualities.

An empirical study was planned and conducted to identify the peculiarities of the manifestation of resilience of students with different life strategies. The study found that:

- the higher the level of extraversion of a student, the higher the indicator of his/her resilience. However, there was no relationship between extraversion and such components of resilience as involvement and risk taking;

- The higher the level of emotional stability of a student, the higher the indicator of his/her resilience;

- the higher the level of stress resistance, the higher the manifestations of students' resilience;

- the higher the level of awareness and assessment of students' volitional qualities, the higher the indicator of their resilience.

- The higher the level of self-esteem of students, the higher their resilience. However, there was no correlation only with the indicator of involvement as a component of resilience.

- the more adaptive coping strategies a student chooses, the higher the resilience indicator, as statistically significant relationships were found only with emotional adaptive coping strategies.

- The low level of neuroticism and awareness of one's own volitional qualities play the greatest role in the formation of students' resilience.

Summarising all of the above, we can conclude that the conceptual hypothesis of the study about the existence of peculiarities of the manifestation of resilience of students with different life strategies is generally confirmed.

Keywords: resilience, stress resistance, youth, life strategies, coping behaviour, adaptive and maladaptive coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	7
1.1. Поняття життєстійкості в психологічній літературі.....	7
1.2. Складові життєстійкості особистості та умови її формування.....	12
1.3 Теоретичний аналіз особливостей прояву життєстійкості осіб з різними життєвими стратегіями	18
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СТРАТЕГІЯМИ	29
2.1. Методологічне обґрунтування мети та гіпотез дослідження	29
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення емпіричного дослідження	33
Висновки до другого розділу	39
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СТРАТЕГІЯМИ	40
3.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.	40
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	43
3.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження.	54
Висновки до третього розділу	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66

ВСТУП

Актуальність. Поняття життєстійкості є надзвичайно важливим у реаліях сьогодення. Життя у сучасному світі характеризується дуже швидкими змінами, непередбачуваністю, великим інформаційним навантаженням та нескінченними стресами. Все це змушує людину бути в постійній напрузі і готовності до будь-яких подій, а також пристосовуватись до змін та бути гнучкою.

Особливо гостро це питання постає в Україні, бо країна знаходиться у стані війни, з безліччю інших проблем, що виникли на її фоні. Кожний день люди стикаються з великою кількістю стресів: повітряні тривоги, ракетні удари, втрати близьких та знайомих, фінансові проблеми, нерозуміння як жити далі. Все це негативно впливає на відчуття безпеки і стабільності, а також споживає внутрішні ресурси людини, які вона могла б витратити на покращення свого життя.

Але незважаючи на всі ці перепони та надмірне навантаження, люди намагаються будувати своє життя далі. Проте, особливого значення у цей період набуває вивчення механізмів, що сприяють подоланню складних умов життя. Одним із найбільш важливих механізмів особистості тут може виступати саме прояви життєстійкості.

Життєстійкість – це певна здатність людини ефективно існувати, незважаючи на життєві перешкоди та труднощі, і балансувати між адаптацією до нових вимог та бажанням жити гармонійним і повноцінним життям. Дослідження життєстійкості посідають помітне місце у роботах С. Мадді, С. Кобейса, Д. О. Леонтьєва, О.І. Рассказової, Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіної, М.В. Логінової, Л. А. Александрової, Б. Г. Ананьєва, Т. В. Наливайка.

Особистісні передумови життєстійкості включають в себе різноманітні характеристики, які допомагають особі подолати труднощі, адаптуватися до негативних обставин та залишатися стійкою в житті. Поняття копінг-стратегій та стресостійкості розглядали такі вчені, як: Є.В. Лапкіна, І.В.

Боязітова, М. М. Еркенова, С. Сельє, Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. Самоповага, сприйняття людиною себе та уявлення про свої особистісні характеристики були розглянуті у роботах таких науковців, як: Ч. Осгуд, У. Джеймс, С. Куперсміт та М. Розенберг, Р. Бернс.

Суттєвого значення вивчення життєстійкості набуває саме в юнацькому віці у період студентства. Тому, що студентський вік – це етап активного становлення особистості, коли, зокрема, формуються ключові навички для подолання труднощів, які знадобляться у зрілому віці. Молодь є більш вразливою і частіше піддається ризику виникнення депресії, тривожності та емоційного вигоряння через високий рівень очікувань і стресу. Проте, молоді люди мають високий потенціал розвитку через гнучкість і пластичність, що дозволяє ефективніше працювати над собою. Отже, проблематика вивчення вікових особливостей життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями набуває великою актуальності у теоретичному і практичному значеннях.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікові особливості життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вікові особливості життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями.

Концептуальна гіпотеза дослідження: існують певні особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями

Емпіричні гіпотези дослідження:

1) чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є рівень життєстійкості;

2) чим вищим є рівень самоповаги студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

3) чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є рівень життєстійкості;

4) чим вищим є рівень стресостійкості студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

5) чим вищим є рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

6) чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

7) більш значним чинником у зумовленні життєстійкості виступають усвідомлення власних вольових якостей та самоповаги, ніж інші передумови.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання:**

1) здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблематики життєстійкості особистості;

2) обґрунтувати особливості прояву життєстійкості особистості залежно від різних життєвих стратегій та особистісних особливостей;

3) провести емпіричне дослідження, метою якого є виявлення особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями;

4) здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;

5) сформулювати висновки та запропонувати перспективи подальших досліджень з зазначеної проблематики.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:**

Для визначення теоретичних засад дослідження особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями були використані *загальнонаукові* методи теоретичного дослідження: аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення наукових даних; *емпіричні* методи збору даних - опитування, психологічне тестування. Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математично-статистичних* методів: критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу отриманих даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) і множинний регресійний аналіз, а також структурний метод *інтерпретації* результатів дослідження.

Для перевірки гіпотез дослідження використано *психодіагностичні методики*: рівень життєстійкості вивчався за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Рассказовою); індивідуально-типологічні особливості були досліджені за допомогою «Теста Г. Айзенка ЕРі» (адаптований А. Г. Шмельовим); вивчення застосування індивідуальних копінг-стратегій відбувалось за допомогою методики «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е.Хайма (в адаптації Л.І.Вассермана); рівень самооцінки стресостійкості досліджувався за допомогою «Теста самооцінки стресостійкості» С. Коухена и Г. Вілліансона; самоповагу і самооцінку особистісних якостей дослідили за допомогою методики «Особистісний диференціал» Ч. Осгуда (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва).

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні теоретичних відомостей про життєстійкість, доповненні даних про вікові особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Практична значущість роботи полягає у застосуванні результатів дослідження у розвивальній та корекційній роботі психолога, стосовно проблеми розвитку життєстійкості у студентському віці для подолання та адаптації до складних умов життя.

Наукова новизна. Е м п і р и ч н о д о с л і д ж е н о т а п і д т в е р д ж е н о н а о с н о в і о т р и м а н и х р е з у л ь т а т і в , щ о т а к і о с о б и с т і с н і п е р е д у м о в и , я к к о п і н г - с т р а т е г і ї , р і в е н ь с т р е с о с т і ї к о с т і , т и п т е м п е р а м е н т у , с а м о п о в а г а , а т а к о ж у с в і д о м л е н н я і о ц і н к а л ю д и н о ю с в о ї х о с о б и с т і с н и х я к о с т е й , м о ж у т ь б у т и р о з г л я н у т і я к в а г о м і ф а к т о р и р о з в и т к у ж и т т є с т і ї к о с т і о с о б и с т о с т і .

Отримані результати доповнюють теоретичні розробки з даної проблематики та можуть бути використані при подальших дослідженнях особливостей прояву життєстійкості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що включає в себе 60 джерел, 6 таблиць, 3 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття життєстійкості в психологічній літературі

Основною передумовою виникнення зацікавленості науковців до психологічної стійкості особистості став розвиток екзистенціальної психології. Такі вчені, як С. Мадді, С. Кобейса, В. Франкл, Е. Фромм вважали, що всі події життя людини залежать від її власних рішень, незалежно від того, усвідомлені вони, чи ні. Тобто, життєстійкість є екзистенціальною мужністю, або «відвага бути» [52]. Науковці почали задаватись питаннями про те, які внутрішні ресурси особистості можуть допомогти їй не тільки вистояти перед життєвими труднощами, а й зберегти свою особистісну цілісність. На їх думку, саме життєстійкість є такою моделлю, яка сприяє перетворенню стресових обставин на можливість особистісного зростання [43].

Життєстійкість, як психологічний феномен з'явився відносно нещодавно. Американські психологи Сьюзен Кобейса і Сальватор Мадді у 80-

х роках ХХ сторіччя ввели термін життестійкість (англ. - «hardiness» міцність, витривалість) в психологічну літературу. А в трактуванні Д. О. Леонтьєва це явище набуло широкого загалу як «життестійкість» [43].

С. Мадді визначає життестійкість як інтегральну рису особистості, яка відповідає за успішність подолання життєвих перепон. На думку вченого, дане поняття відображає психологічну живучість та міру психічного здоров'я людини [53].

С. Мадді не тільки запроваджує нове поняття, але й створює модель життестійкості. Ця модель визначає життестійкість як «переконання людини, які дають їй змогу залишатися активною й перешкоджають негативним наслідкам стресу» [26]. Автор розглядає життестійкість як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити для того, щоб підтримувати своє фізичне, психічне та соціальне здоров'я, що надає практичного значення даній моделі [54]. Іншими словами, С. Мадді визначає життестійкість як те, що надає сенс і цінність людському життю в будь-яких обставинах [44].

Рисунок 1.1 показує, що життестійкість є основою будь-якої системи, яка зменшуючи наслідки складних життєвих подій, допомагає зберегти здоров'я. Є два способи, якими ця система знижує ризик погіршення здоров'я через стрес і напругу. Перший спосіб дозволяє знизити напругу, або синдром «атака або втеча», коли стресор вже її спричинив. Ідеться про здоровий спосіб життя, який включає фізичну активність, здорове харчування, рефлексивні вправи на розслаблення та навіть ліки, які відтворюють результати цих дій. Напруга, настрій і обмін речовин можуть бути регульовані цими методами [58].

Інший спосіб зменшити ризик втрати здоров'я - це навчитися опановувати руйнівні зміни і хронічні конфлікти таким чином, щоб змінивши їх, зменшити рівень стресогенності. Зниження стресових обставин зменшує реакцію на стрес, що призводить до зменшення ризику виникнення проблем зі здоров'ям [41]. Перенаправлення свідомості та усвідомлення причин

допомагають почати сприймати проблему не настільки жахливою, адже виникає бачення способів її вирішення. Переорієнтація дій передбачає виконання плану, який дозволяє включити стресові ситуації в більш широкий життєвий контекст [40].

Багатьом людям важко повсякчасно піклуватись про власне здоров'я та переосмислювати життєві події, адже для цього необхідними є прийняття відповідальності за своє життя та багато сил і наполегливості. На рисунку 1.1 [44] двоспрямовані стрілки показують, що фактори протистояння стресу створюють систему, яка захищає від надмірної тривоги та погіршення здоров'я. Життєстійкість може підвищитись за рахунок турботи про здоров'я та соціальної підтримки. З іншого боку, життєстійкість є тим, що мотивує людей піклуватися про своє здоров'я, використовувати ефективні методи оволодіння собою та брати участь у соціальних взаємодіях [39].

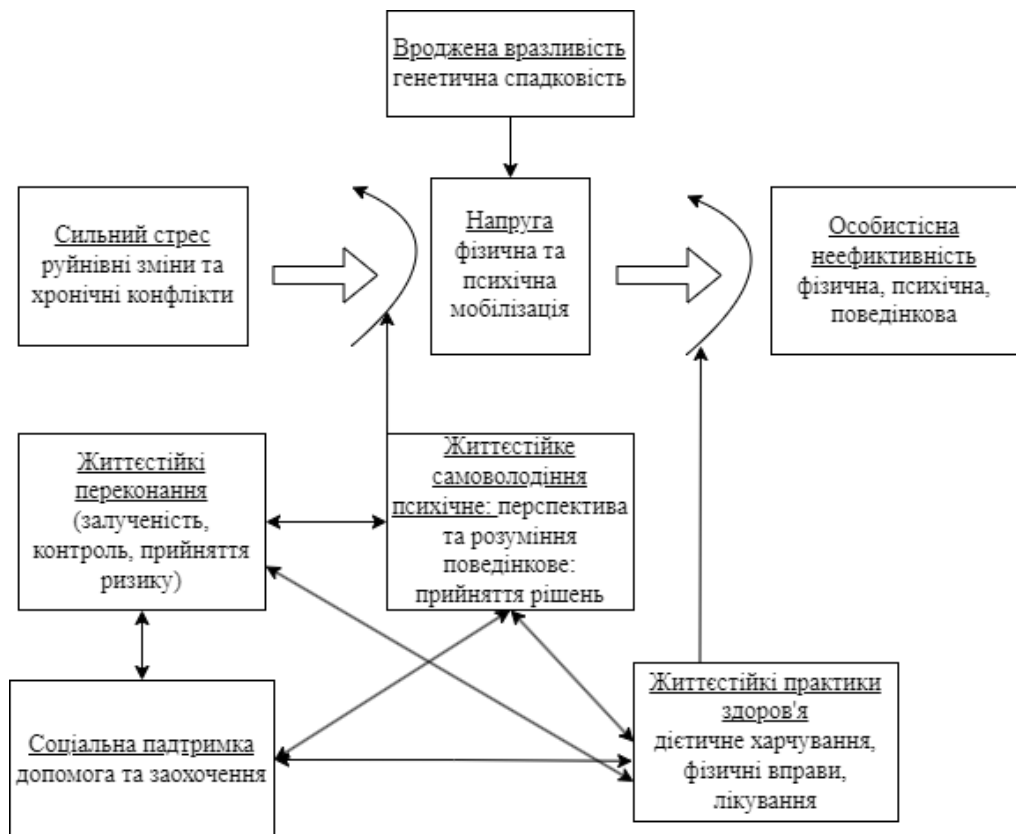


Рис. 1.1. Модель життєстійкості (за С. Мадді).

На сьогоднішній день існує безліч наукових визначень поняття життєстійкості особистості. Але у психологічній літературі немає єдиного трактування даного феномена. Тому доцільним буде розглянути поняття життєстійкості з точки зору різних науковців.

У вітчизняній психології життєстійкість визначається як здатність ефективно існувати, незважаючи на труднощі та перешкоди в житті [7]. Зокрема, Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна розглядають життєстійкість як властивість людини зберігати баланс між здатністю адаптуватися до нових обставин та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Вона дає змогу людині адаптуватися до складних життєвих обставин та знайти конструктивні способи для саморозвитку та самовдосконалення [34].

На думку Т.М. Титаренко, розвиток життєстійкості відбувається протягом усього життя людини. Життєстійкість проявляється у свідомих вчинках, які базуються на вчасно зроблених життєвих рішеннях. Людина, яка є слабкою та інфантильною, ніколи не зможе зробити справжній самостійний вибір, який якісно змінить її життя. Основними характерними рисами життєстійкості є гнучкість, відкритість до нового та готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, здатність подолати труднощі та готовність до будь-яких несподіванок, приємних чи неприємних. У процесі життя людина розвиває такі необхідні для життєстійкості якості, як стійкість, сміливість, витримка та терплячість [34].

Т.О. Ларіна аналізує ресурси життєстійкості, які дозволяють людям позитивно оцінювати життєві зміни та проблеми. Здатність людини оптимально оцінювати свої життєві труднощі є одним із факторів, які сприяють життєстійкості людини [34]. Авторка намагається з'ясувати, як життєстійкість формує життєві домагання. Вона вважає, що життєстійкість особистості є інструментом для реалізації свого потенціалу та самореалізації в структурі життєвих домагань. Життєстійкість є механізмом, який дозволяє адаптувати поточну поведінку та створювати відповідну систему відносин настільки швидко, наскільки того вимагає мінливий інформаційний простір

особистості. Забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) і структурою (змістом) життєвих домагань є однією з функцій життєстійкості [23].

Д.О. Леонт'єв зробив вагомий внесок у розвиток поняття життєстійкості. Він розглядав феномен як одну із складових особистісного потенціалу. Науковець вважав, що саме життєстійкість відіграє важливу роль у подоланні складних життєвих труднощів, допомагає зберегти внутрішній баланс, не знижуючи при цьому успішність діяльності [44].

Д.О. Леонт'єв та Є.І. Рассказова сумісно працювали над дослідженням зв'язку життєстійкості з переживанням стресу, депресивністю та копінг-стратегіями. Відповідно до результатів даного дослідження, люди з високим рівнем життєстійкості надають перевагу плануванню вирішення проблеми та позитивній переоцінці ситуації, замість того, щоб обирати стратегії уникання [26].

На думку М.В. Логінової життєстійкість – це складне структуроване психологічне утворення, система переконань, що сприяють розвитку готовності керувати складною ситуацією. А особистості з високим рівнем життєстійкості характеризуються екстраверсією, активністю, пластичністю, щирістю, інтернальною локалізацією контролю [27].

Л.А. Александрова у контексті поняття життєстійкості розглядає життєві проблеми як можливість зростання [1]. Її думка полягає в тому, що людина може сприймати будь-яку проблему як можливість саморозвитку, за умови переосмислення та сприйняття її як виклику, а не як проблеми. Людина може вбачати у перешкоді можливість для особистісного зростання. Автор порівнює дерефлексію В. Франкла, суть якої полягала в тому, щоб запропонувати клієнту змінити погляд на проблему за рахунок відволікання від себе та переорієнтації на смисли та цінності світу. Р. Лазарус поділяє схожий погляд, описуючи копінг-стратегію «позитивної переоцінки», яка передбачає подолання негативних емоцій за допомогою позитивного

переосмислення проблеми, включаючи розгляд цієї проблеми як стимул до особистісного розвитку.

Думка С. Книжникової полягає в тому, що життєстійкість особистості є ключовою рисою особистості, яка дозволяє протистояти негативним факторам навколишнього середовища, що визначає характер реакції особистості на стресові ситуації [18].

Також варто відзначити яку роль відіграє життєстійкість для обраної вибірки – студентства. Дж. Альфред [48] виявив, що у студентстві життєстійкість відіграє роль посередника між конформністю та психологічним благополуччям. Повсякчасне дотримання норм поведінки, усталених у соціальній групі, беззаперечне прийняття шаблонів може мати негативний вплив на самопочуття особистості та призвести до негативних переживань. Саме життєстійкість є інструментом адаптації до таких викликів, адже вона допомагає знайти баланс між очікуваннями оточуючих та власними бажаннями, інтересами та схильностями [38].

Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що життєстійкість – це складний психологічний феномен, який характеризує здатність особистості витримувати життєві труднощі, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість. Дане поняття тісно пов'язане з іншими психологічними чинниками, тому доречним буде проаналізувати особливості особистісних передумов життєстійкості. А також розглянути складові життєстійкості особистості та умови її формування.

1.2. Складові життєстійкості особистості та умови її формування

С. Мадді виділяє три основні відносно автономні складові життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику [55].

Залученість відповідає за внутрішнє переконання людини у тому, що якими тяжкими не були б обставини, їй краще залишатись залученою та включеною у розв'язання проблеми. Це важлива складова, яка відображує ставлення особистості до себе і навколишнього світу. Вона сприяє тому, щоб

людина почувала себе достатньо значимою і цінною, щоб впливати на життєві труднощі. Залученість у події дає можливість виявити щось цінне навіть у несприятливій ситуації та отримати задоволення від своєї діяльності [59].

Контроль відповідає за переконаність людини в тому, що якщо боротися, то можна впливати на результат ситуації, що відбувається. На противагу перебуванню у стані безпорадності, дана складова передбачає пошук варіантів впливу на результати несприятливих подій та зменшення їх стресогенності [55].

Прийняття ризику представляє собою переконаність людини в тому, що стрес і життєві виклики – це неминуча частина життя кожного. Для особистостей з високим рівнем даної властивості характерними є відкритість до світу, людей і можливих змін. Адже вони сприймають стресову ситуацію як досвід і вбачають у цьому можливість для особистісного розвитку.

Розвиток життєстійкості відбувається в дитинстві і частково у підлітковому віці, хоча її можна розвивати і пізніше [34]. Набуття дитиною життєстійкості найбільше залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, щоб у дитини сформувалась залученість, принципово важливим є те, щоб відносини з батьками давали їй відчуття підтримки і прийняття, задовольняли потребу дитини у безпеці та любові, тим самим створюючи умови для реалізації потенціалу.

Формування такої складової, як контроль, пов'язане з розвитком у дитини мотивації досягнення та прагненням до успіху. У житті дитини обов'язково повинні бути наявні завдання, які вона успішно вирішує при планомірному докладанні зусиль. Батькам варто направляти дитину на вирішення задач, які трохи складніші за ті, що вона вже може легко вирішити [34].

Щоб у дитини сформувалась складова прийняття ризику, його життя має бути різноманітним, наповненим незначними змінами. Батькам треба

навчати дітей сприймати життєві зміни, як нові цікаві можливості, а не неприємність та загрозу[34].

С. Мадді наголошував на тому, що всі три складові життєстійкості є дуже важливими чинниками збереження здоров'я та ефективності в стресових ситуаціях. І важливу роль відіграють не тільки індивідуальні особливості у вираженні кожного з компонентів, а й їх узгодженість із загальним рівнем життєстійкості [55].

Ступінь сформованості життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя. Даний стиль С. Мадді назвав «стилем Прометея», особливістю якого є здатність усвідомлювати та перетворювати набутий досвід [34]. Людина, у якої є звичка аналізувати свої досягнення та провали, у якої є вміння знаходити можливості для здійснення своїх мрій, усвідомлює себе як власника свого життя. Розвинута життєстійкість обумовлює створення власних смислів у складних життєвих ситуаціях, є базою для прийняття важливих рішень. Невдалий досвід така людина сприймає, як природній, що дає можливість чомусь навчитися. Тому даний досвід вписується в загальну структуру життя особистості та сприймається нею як позитивний.

Низький рівень розвитку життєстійкості призводить до того, що людина не може подолати період залежності від батьків, а також вона ніколи не позбувається впливу оточуючих та не в змозі результативно працювати над саморозвитком і самовдосконаленням. Все це впливає на стиль соціальних відносин нежиттєстійкої особистості, які переважно мають контрактний характер [34]. Такі відносини будуються на взаємовигоді, а не на взаємоповазі та розумінні. Нежиттєстійкій особистості важко приймати невдачі, вона є практично не здатною вчитися на власних помилках. Низький рівень сформованості життєстійкості призводить до регресивного опанування життєвих перешкод, коли людина замість того, щоб спрямуватись на вирішення проблем, шукає можливості для уникнення їх вирішення. Щоб втекти від вирішення життєвих труднощів не життєстійка людина

використовує (свідомо чи несвідомо) різні захисні стратегії. Наслідком такого регресивного опанування труднощів є практично повна втрата можливості навчитися чомусь новому [35].

Отже, сформована в дитинстві життєстійкість є необхідною умовою для формування такого стилю життя, який базується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду. Перш за все, проаналізувавши, а потім переосмисливши, тобто опанувавши негативний досвід, можна його усвідомити [34].

Водночас, існують підходи згідно з якими, життєстійкість розглядається як поліструктурне поняття. Наприклад, відповідно до системного підходу, життєстійкість представлена як трирівнева структура, яка складається зі складових: метасистеми, системи і підсистеми. Ці рівні відповідають ієрархічній структурі властивостей особистості. У даній формі Чиханцова О.А. представила власну модель життєстійкості, як показано на рисунку 1.2 [44].

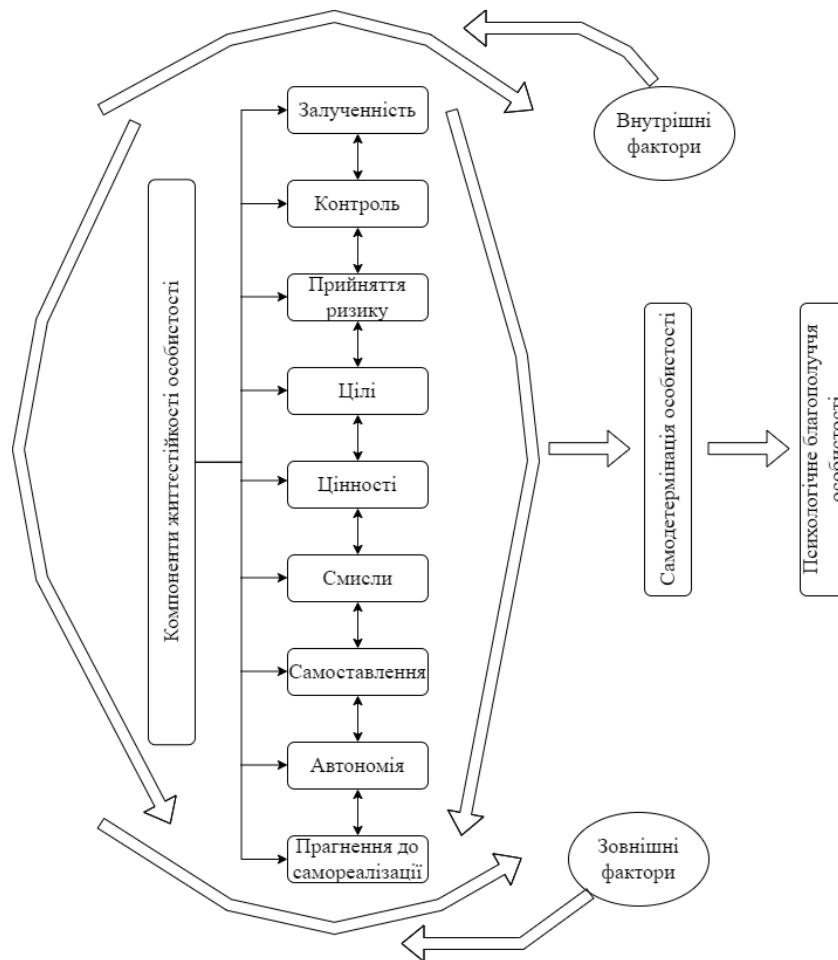


Рис. 1.2. Модель життєстійкості особистості (за О.А. Чиханцовою).

Окрім традиційних складових, у даній моделі також виділяють такі елементи, як цілі, цінності, самоствлення, смисли, автономія та мотивація до самореалізації. Таким чином, даний підхід визначає життєстійкість як системне утворення, яке включає установки, які спонукають людину перетворювати стресові ситуації в житті на нові можливості, що призводить до самодетермінації особистості [44].

С.В. Книжникова виділяє основні компоненти життєстійкості [18]:

- 1) Оптимальну смислову регуляцію;
- 2) Адекватну самооцінку;
- 3) Розвинуті вольові якості;
- 4) Високий рівень соціальної компетентності;
- 5) Розвинені комунікативні здібності та вміння.

Компонентами життєстійкості М.В. Логінова називає емоційну стійкість, пластичність, екстравертованість, схильності до предметно-орієнтованого копіngu [27].

З точки зору інтегральної індивідуальності А. М. Фомінова аналізує поняття життєстійкості [37]. Згідно з думкою вченої, життєстійкість містить наступні рівні: особистісно-смісловий, соціально-психологічний, психофізіологічний.

- 1) Особистісно-сміслового рівень включає в себе:
 - Ціннісно-смісловий;
 - Мотиваційний;
 - Вольовий.

На цьому рівні життєстійкість проявляється через позитивне світовідчуття, підвищення якості життя.

- 2) Складовими соціально-психологічного рівня є:
 - Соціальні навички;
 - Засвоєні ефективні моделі поведінки;
 - Копінг-стратегії;
 - Стили мислення.

Результатом прояву життєстійкості на даному рівні є адаптація до соціуму, ефективна саморегуляція, самореалізація.

- 3) Психофізіологічний рівень включає в себе:
 - темпераментальні характеристики (швидкість обробки інформації, емоційна стійкість, врівноваженість, екстраверсія) ;
 - показники фізіологічних реакцій стресу.

На даному рівні життєстійкість проявляється через оптимальність реакцій в стресогенних ситуаціях та здатність впоратися з ними, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності[37].

Отже, С. Мадді виділив три основні складові життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. Він наголошував на тому, що всі три складові є дуже важливими чинниками збереження здоров'я та ефективності в стресових ситуаціях. Ступінь сформованості життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя, який базується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду. Водночас, існують підходи згідно з якими, життєстійкість розглядається як поліструктурне поняття. Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що складові життєстійкості визначають життєстійку особистість, як активну, автономну, готову взяти відповідальність за свій життєвий вибір, готову ризикувати та розкрити свій потенціал.

1.3 Теоретичний аналіз особливостей прояву життєстійкості осіб з різними життєвими стратегіями

У багатьох закордонних і вітчизняних дослідженнях показано, що життєстійкість є залежною змінною та залежить від багатьох факторів. С. Мадді, автор концепції життєстійкості, говорить про п'ять факторів, які сприяють її розвитку [53]. Ці фактори включають зміну суб'єктивної оцінки ситуації, створення стимулу до трансформаційного перетворення, підвищення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та дотримання здорового способу життя.

Е.Ф. Зеєр охарактеризував такі фактори життєстійкості [13]:

1. Індивідуальні, фізіологічні, соматичні та психічні особливості людини, до яких автор включає здоров'я, стать, вік, тілесність і спадковість.
2. Психофізіологічні та нейродинамічні характеристики людини, які включають силу процесів збудження, врівноваженість та рухливість нервових процесів.
3. Соціально-психологічні характеристики людини, які включають інтернальність, оптимізм, як екстра-, так і інтроверсію, а також вольові

якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність тощо.

4. Життєвий досвід людини, який включає як позитивні, так і негативні моменти.

5. Соціально-психологічна спрямованість особистості, яка включає смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів, орієнтацію на збереження і зміцнення здоров'я та прогнозування позитивного майбутнього [13].

У дослідженні життєстійкості як індивідуальної риси особистості важливим питанням є визначення передумов, які сприяють її формуванню. Зважаючи на те, що предметом даного дослідження є особистісні передумови життєстійкості студентів, виникає необхідність виділити та обґрунтувати найважливіші з них.

Багато дослідників феномену життєстійкості висловлювали думку про зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями. Тому, доцільним буде ствердження, що важливою передумовою життєстійкості є копінг-стратегії особистості.

Люди, які зазнають труднощів у своєму житті, намагаються адаптуватися до них, шукати шляхи подолання складнощів і вирішення проблем, а також створювати стратегії опанування, або розробити копінг-стратегії [2].

Активні, зазвичай свідомі зусилля особистості, які здійснюються в ситуаціях загрози, спрямовані на оволодіння складними ситуаціями та вирішення проблем відомі як копінг-стратегії, або стратегії опанування [34].

Копінг-поведінка людини проявляється тоді, коли вона потрапляє в кризову ситуацію або стикається з життєвими проблемами [9]. Наукова література часто називає таку поведінку «психологічним опануванням». Головною метою такої поведінки є якомога краще адаптуватися до обставин [4].

Є.В. Лапкіна вивчала, як життєстійкість пов'язана з копінг-стратегіями [22]. Автор досліджує, як люди з високим рівнем життєстійкості вибирають

адаптивні стратегії копіngu та показує, що життєстійкі люди переважно орієнтовані на вирішення проблеми. Науковець вважає, що для життєстійкої людини характерними є віра у себе та свої сили, а також вміння сподіватися на краще і здатність змінюватися, адаптуючись до життєвих обставин [17].

В аналізі закордонних досліджень життєстійкості Боязітова І.В. та Еркенова М.М. показали, що високі показники життєстійкості пов'язані з регуляцією діяльності та ефективністю як у стресових, так і в монотонічних умовах. У багатьох дослідженнях було виявлено, що такі психологічні змінні та позитивні якості, як екстраверсія, відкритість, дружелюбність, сумлінність, копінг-стратегії, оптимізм, резильєнтність, самоефективність, свідомість життя, толерантність до невизначеності та багато іншого, пов'язані з життєстійкістю [5]. Крім того, із дослідження С. Мадді можна зробити висновок, що життєстійкість впливає на задоволеність працею та і має зв'язок з почуттям автономії та свободи прийняття рішень [51].

Л.А. Александрова аналізує низку досліджень щодо впливу життєстійкості людини на її соматичне та психічне здоров'я. Виявлено, що низький рівень життєстійкості, напружена діяльність та неефективні копіngи можуть спричинити погіршення здоров'я особистості [1]. Крім того, було показано, що існує прямий зв'язок між життєстійкістю та адаптивними копіng-стратегіями, які включають пошук підтримки та рішення проблем, і обернений зв'язок – з дезадаптивними, які включають уникання. Життєстійкість пов'язана з високою фрустраційною толерантністю, сприйняттям складних ситуацій як менш загрозливих та меншою вираженістю негативних емоцій. Це також свідчить про те, що негативний вплив стресу зменшується завдяки життєстійкості [10, 11].

Таким чином, підсумовуючи аналіз теоретичного матеріалу стосовно копіng-стратегій, варто зазначити, що поняття копіng-стратегій являє собою стратегію та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Адаптивні копіng-стратегії передбачають подолання труднощів та вирішення проблем. Вони є характерними для людей з високим рівнем життєстійкості. На

противагу адаптивним, дезадаптивні копінг-стратегії передбачають уникання розв'язання проблеми і є притаманними для осіб з низьким рівнем життєстійкості. Отже, з наведеного вище випливає, що чим вищим є рівень життєстійкості людини, тим більш адаптивними є копінг-стратегії.

Серед передумов розвитку життєстійкості варто відзначити феномен стресостійкості. Опанування, тобто перетворення стресогенних ситуацій - це не те саме, що протистояти стресу. Спершу, може здатися, що стресостійкість і життєстійкість є синонімами, що характеризують здатність чинити опір різним стресорам. Стресостійкість допомагає подолати стрес, виробити правильні стратегії та стиль поведінки. І тому, вона є важливою складовою життєстійкості людини. А життєстійкість, у свою чергу, в основному пов'язана з активізацією соціальних і особистих ресурсів подолання [34].

На відміну від життєстійкості, стресостійкість більшою мірою визначається біологічними та психофізіологічними характеристиками людини.

Відповідно до теорії загального адаптаційного синдрому С. Сельє, існує два типи реагування людини на стресові фактори, як біологічні, так і психологічні. Перший тип є активним, що означає мобілізацію всіх ресурсів для протистояння негативному впливу. Другий є пасивним, коли всі ресурси людини направлені на пошук шляху до співіснування та готовність терпіти певний тиск [33].

Здатність швидко адаптуватися до будь-яких змін, які відбуваються в житті, є найважливішим показником стійкості до труднощів. Життєстійкість і є мірою цієї здатності [34].

Таким чином, стресостійкість є ключовим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Але говорячи про стресостійкість людини, ми маємо на увазі її особливості пристосування до стресових обставин, як приклад, наскільки швидко людина реагує на стрес. А говорячи про життєстійкість людини, ми говоримо про те, які є особливості самоздійснення в життєвих негараздах, як наприклад, наскільки швидко

людина може створювати оптимальні стратегії опанування та ефективно реалізовувати їх. Отже, виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що чим вищим є рівень життєстійкості людини, тим вищим є рівень її стресостійкості.

Важливими елементами серед передумов життєстійкості є самоповага, сприйняття людиною себе та уявлення про свої особистісні характеристики. У сучасній психології немає єдиного підходу для визначення даного явища. Аналіз робіт на дану тему, свідчить про велику різноманітність використовуваних для опису його змісту психологічних категорій. Серед них варто розглянути: самоповагу, самоствавлення та самоефективність.

Засновник функціонального напрямку психології У. Джеймс був першим серед науковців, хто почав вивчати поняття самосвідомості, акцентуючи увагу на самоповазі [12]. На думку науковця, самооцінка може передаватися через модуси самовдоволення й невдоволення власним «Я». Самолюбство і самоповага були відокремлені ним від самооцінки. Адже У. Джеймс вважав, що самоповага тісно пов'язана з успіхом та віддзеркалює справжні висоти особистості, і водночас, обернено пропорційна масштабу її домагань. Аналізуючи поняття «самість», науковець відмітив деякі закономірності. Як приклад, щоб зберегти самоповагу особистість повинна докласти багато зусиль для того, щоб досягти успіху. І коли людина на це не здатна, то вона обирає інший варіант – знизити рівень домагань таким чином, щоб самоповага зберіглась навіть при дуже незначних успіхах.

На думку, С. Куперсмита та М. Розенберга [49, 60] самоствавлення – це своєрідна стійка особистісна характеристика, яка практично не залежить від ситуації та віку людини. Автори наголошують на тому, що саме самоповага та потреба у стійкому образі «Я» формують повсякчасне позитивне ставлення людини до себе.

Б. Ананьєв характеризував самоствавлення, як важливу категорію у психологічній науці, та фактор, який зумовлює гармонійний розвиток особистості [31], і є дуже значимою рисою для характеристики особистості.

Р. Бернс розглядав цілісну «Я-концепцію» як сукупність уявлень індивіда про себе, що поєднується з їхньою оцінкою. Описовий (когнітивний) компонент Я-концепції найчастіше характеризується, як образ «Я», або уявлення про себе, тобто самоставленням – «переконання індивіда, обґрунтоване або необґрунтоване, про самого себе» [8].

Крім того, було виявлено, що показники самоактуалізації людей з різним рівнем життєстійкості значно відрізняються. Студенти з високим рівнем життєстійкості більше покладаються на підтримку «зсередини», тобто на власні ресурси, такі як дотримання своїх цілей, переконань і принципів [3]. Крім того, вони демонструють компетентність в часі, оскільки мають здатність пов'язувати минулий досвід з теперішніми цілями і діяльністю. На протиположному їм, респонденти з низьким рівнем життєстійкості намагаються знайти підтримку ззовні та не мають змогу узгодити теперішнє життя з минулим досвідом і майбутніми цілями. Студенти, які мають високий рівень життєстійкості є більш спонтанними, характеризуються вищими показниками самоповаги і більш здатні до цілісного сприйняття світу [20].

Т.В. Наливайко отримала подібні результати в своєму дисертаційному дослідженні. Її висновки свідчать про те, що смисложиттєві орієнтації, які вона вважає вищим рівнем самореалізації особистості, пов'язані з життєстійкістю. Життєстійкі люди характеризуються наявністю цілей в житті, відчуттям власного контролю над своїм життям і сприйняттям життя як цікавого та наповненого сенсом. Позитивне самоставлення, яке складається з таких елементів, як самоцінність, внутрішня неконфліктність, відсутність самозвинувачень і відображене самоставлення (очима інших), є основою життєстійкості [29].

За Д.О. Леонтьєвим самоефективність – це система уявлень людини про свої здібності та можливості, а також віра у власну ефективність. Доведено, що самоефективність впливає на мотивацію, цілепокладання, успішність діяльності, а також сприяє зниженню впливу стресогенних факторів і дотриманню здорового способу життя [25]. Самоефективність - це

віра людини у свою здатність впоратися з певною діяльністю, яка призводить до досягнення бажаного результату. Вона означає активність і готовність змінювати своє навколишнє середовище, що призводить до формування життєстійких переконань.

Отже, підводячи підсумок аналізу теоретичного матеріалу щодо самоповаги, сприйняття людиною себе та уявлення про свої риси, як передумови життєстійкості, варто зауважити, що для життєстійкої людини характерними є позитивне самоствалення та віра у свою здатність впоратися з труднощами. Тому, можна зробити висновок, що чим вищим є рівень життєстійкості, тим вищим є рівень самоповаги, а також усвідомлення і оцінка людиною своїх особистісних якостей.

В контексті передумов життєстійкості варто розглянути поняття темпераменту.

Кожна людина має свої індивідуальні особливості реакції на різні ситуації. Умови та спосіб життя людини, режим харчування є зовнішніми чинниками, які можуть визначати її стійкість до стресових ситуацій. До внутрішніх чинників включають генетику, попередні хвороби та індивідуально-психологічні характеристики (особливості нервової системи, конституція та темперамент). Здатність людини долати труднощі значною мірою залежить від її темпераменту. Темперамент – це вроджена і стійка особливість психіки людини, яка впливає на збудливість, емоційну вразливість, врівноваженість, швидкість, темп і інтенсивність психічної діяльності [28]. Сучасна психологія використовує цей термін для опису особливості психіки людини. Темперамент – це біологічне підґрунтя нашої особи, яке базується на властивостях нервової системи людини та пов'язане з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Стійкість організму до стресу багато в чому залежить від темпераменту.

Дослідження впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці провели У. Михайлишин та І. Нестерова. Результати дослідження показали, що чим більше у студентів виражений тип темпераменту сангвініка або

флегматика, тим вищий показник їх стресостійкості. Крім того, чим більше у студентів виражений тип холерика, тим нижча їхня стресостійкість. Таким чином, типи темпераменту флегматика та сангвініка можуть вказувати на те, що людина має високу стійкість до стресу. Окрім того, результати дослідження показали, що чим більше виражений нейротизм, сила збудження та рухливість нервових процесів у студентів, тим нижчий у них рівень стресостійкості. І навпаки, чим більша у студентів сила процесів гальмування, тим вища у них стресостійкість [28].

На думку М.В. Логінової, особистості з високим рівнем життєстійкості характеризуються екстраверсією, активністю, пластичністю, щирістю, інтернальною локалізацією контролю [27]. Також, згідно з А. Фоміною, життєстійкість складається з наступних рівнів: особистісно-смысловий, соціально-психологічний і психофізіологічний. А темпераментальні характеристики (швидкість обробки інформації, емоційна стійкість, врівноваженість, екстраверсія) і показники фізіологічних реакцій на стрес, у свою чергу, є компонентами психофізіологічного рівня [37].

Узагальнюючи розглянутий вище матеріал стосовно темпераменту, слід зазначити, що темперамент є важливою особистісною передумовою життєстійкості людини. Життєстійкі особистості характеризуються низьким рівнем нейротизму і високим рівнем екстраверсії. Отже, виходячи із зазначеного вище, можна зробити висновок, що чим вищим є рівень життєстійкості людини, тим вищим є рівень її екстраверсії та емоційної стабільності.

Підсумовуючи проведений аналіз можна узагальнити, що прояви життєстійкості залежить від життєвих стратегій особистості, які визначають її поведінкові моделі, способи досягнення цілей і ставлення до труднощів. Враховуючи визначені зв'язки і передумови розвитку життєстійкості можна визначити наступні типи життєвих стратегій особистості:

1. Стратегії, орієнтовані на успіх, які передбачають прагнення людини досягати високих результатів у професійній, соціальній чи особистій сфері.

Люди з такою стратегією мають високий рівень життєстійкості. Вони є саморегульованими, вмотивованими, впевненими у собі та достатньо гнучко реагуючими на зміни та виклики середовища.

2. Стратегії, орієнтовані на уникнення проблем, коли людина прагне уникати складнощів або конфліктів, часто обираючи пасивні чи обережні моделі поведінки. Вони є емоційно стабільними через зниження рівня стресу через уникнення конфліктів, частіше використовують захисні механізми та непорушними у ситуаціях гострих криз.

3. Стратегії, орієнтовані на розвиток і самореалізацію, коли людина прагне розкривати свій потенціал, навчаються новому, розвивають свої таланти та навички. Зазвичай такі особи є проактивними, тому як хочуть впливати на своє життя, оптимістичні, тому як вірять, що труднощі укріплюють, і психологічними гнучкими і адаптивними при виникненні труднощів.

4. Стратегії, орієнтовані на підтримку оточення, коли люди спрямовані на створення та підтримання близьких взаємин, залучаються до соціальних груп і шукають допомоги в інших. Вони екстравертовані, спрямовані на пошук підтримки серед оточення, емоційно відкритими та з високим рівнем співпереживання.

5. Стратегії, орієнтовані на виживання, коли людина фокусується на мінімізації втрат і намагається пристосуватися до будь-яких умов, навіть якщо це вимагає значних компромісів. Такі особи зазвичай є адаптивними і швидко пристосовуються до нових умов, економними у ресурсах та пасивно стійкими, через зниження власних очікувань.

Прояви життєстійкості значною мірою залежать від вибраної життєвої стратегії. Особи з активними, проактивними стратегіями демонструють високу стійкість через мотивацію, наполегливість і здатність до адаптації. Натомість люди з унікальними чи пасивними стратегіями проявляють стійкість через психологічний захист і пошук підтримки в інших. Життєстійкість як інтегративна характеристика дозволяє людині долати

труднощі, але її ефективність залежить від балансу між обраною стратегією, ресурсами особистості та особливостями середовища.

Висновки до першого розділу

1. Життєстійкість – це інтегральна риса особистості, яка відповідає за успішність подолання життєвих перепон; складне структуроване психологічне утворення, система переконань, що сприяють розвитку готовності керувати складною ситуацією. Дане поняття відображає психологічну живучість та міру психічного здоров'я людини. Життєстійкість визначається як здатність ефективно існувати, незважаючи на труднощі та перешкоди в житті; як властивість людини зберігати баланс між здатністю адаптуватися до нових обставин та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість проявляється у свідомих вчинках, які базуються на вчасно зроблених життєвих рішеннях. Життєстійкість особистості є інструментом для реалізації свого потенціалу та самореалізації в структурі життєвих домагань.

2. Основними складовими життєстійкості є: залученість, контроль та прийняття ризику. Всі три складові є дуже важливими чинниками збереження здоров'я та ефективності в стресових ситуаціях. Ступінь сформованості життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя, який базується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду.

3. У дослідженні життєстійкості як індивідуальної риси особистості важливим питанням є визначення передумов, які сприяють її формуванню. Багато дослідників феномену життєстійкості висловлювали думку про зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями. Поняття копінг-стратегій являє собою стратегію та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Адаптивні копінг-стратегії передбачають подолання труднощів та вирішення проблем. Вони є характерними для людей з високим рівнем життєстійкості. На противагу адаптивним, дезадаптивні копінг-стратегії передбачають уникання

розв'язання проблеми і є притаманними для осіб з низьким рівнем життєстійкості.

4. Стресостійкість є ключовим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Але говорячи про стресостійкість людини, ми маємо на увазі її особливості пристосування до стресових обставин, як приклад, наскільки швидко людина реагує на стрес. А говорячи про життєстійкість людини, ми говоримо про те, які є особливості самоздійснення в життєвих негараздах, як наприклад, наскільки швидко людина може створювати оптимальні стратегії опанування та ефективно реалізовувати їх.

5. Важливими елементами серед особистісних передумов життєстійкості є самоповага, сприйняття людиною себе та уявлення про свої особистісні характеристики. Позитивне самоствавлення, яке складається з таких елементів, як самоцінність, внутрішня неконфліктність, відсутність самозвинувачень є основою життєстійкості. Самоповага тісно пов'язана з успіхом та віддзеркалює справжні висоти особистості. Самоефективність – це система уявлень людини про свої здібності, а також віра у власну ефективність, яка призводить до досягнення бажаного результату. Вона означає активність і готовність змінювати своє навколишнє середовище, що призводить до формування життєстійких переконань.

6. Здатність людини долати труднощі значною мірою залежить від її темпераменту. Темперамент – це вроджена і стійка особливість психіки людини, яка впливає на збудливість, емоційну вразливість, врівноваженість, швидкість, темп і інтенсивність психічної діяльності; біологічне підґрунтя нашої особи, яке базується на властивостях нервової системи людини та пов'язане з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Життєстійкі особистості характеризуються низьким рівнем нейротизму і високим рівнем екстраверсії.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СТРАТЕГІЯМИ

2.1. Методологічне обґрунтування мети та гіпотез дослідження

Мета дослідження - емпірично дослідити вікові особливості прояву життєстійкості осіб з різними життєвими стратегіями.

З метою методологічного обґрунтування дослідження були визначені відповідні *емпіричні методи*: опитування, психологічне тестування.

Для досягнення мети і подальшої перевірки гіпотез дослідження нами було поставлене наступне *завдання*:

1) провести емпіричне дослідження, метою якого є виявлення особистісних передумов життєстійкості студентів.

Для перевірки гіпотез дослідження використано *психодіагностичні методики*: «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Рассказовою); «Тест Г. Айзенка ЕРі» (адаптований А. Г. Шмельовим); «Методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е.Хайма (в адаптації Л.І.Вассермана); «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена і Г. Вілліансона; «Особистісний диференціал» Ч. Осгуда (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтерєва).

Зважаючи на проведений теоретичний аналіз проблеми дослідження, нами була сформульована концептуальна гіпотеза дослідження, що існують певні особистісні передумови життєстійкості студентів, а саме: копінг-стратегії, стресостійкість, темперамент, а також самоповага та усвідомлення і оцінка людиною своїх вольових якостей.

В розумінні життєстійкості ми спираємось на теорію С. Мадді та визначаємо її як певну особистісну якість, яка дозволяє сприймати кризові події буття як менш травматичні за рахунок активної життєвої позиції, усвідомлення власної спроможності долати психологічну кризу, позитивно

переоцінювати події з акцентуванням уваги на особистісному зростанні [52].

Життестійкість є необхідним ресурсом, на який людина може спертися при виборі майбутнього [36]. Феномен життестійкості - це невід'ємне особистісне утворення, що не є вродженим, а розвивається протягом життя людини. Життестійкість проявляється у різних життєвих ситуаціях, з якими стикається людина протягом свого життя. Різноманітні фактори зовнішнього або внутрішнього середовища сприяють або не сприяють виробленню такого феномену, як життестійкість. Цей процес полягає у підтримці більш менш постійної рівноваги між страхом і відвагою. Іншими словами, коли людина діє відповідно до ситуації, що склалася. Життестійкість особистості полягає в особливому емоційному переживанні особистості, пов'язаного не з подією, а з тим, як відноситься людина до цієї події. При загрозі життю, або загрозі соціального благополуччя людини актуалізується психологічна стійкість перед труднощами [42].

Спираючись на представлений аналіз вище можна припустити, що у молодому віці головною рисою особистості для подолання викликів та ефективної адаптації є саме рівень життестійкості. За визначенням С. Мадді та Д. Кошаби, це властивість, що вказує на психічну стабільність, підвищену продуктивність індивіда і є відображенням його психічної безпеки та благополуччя [56]. Тому нами було зроблено два припущення, що *чим вищим є рівень стресостійкості студента, тим вищим є показник його життестійкості та чим вища емоційна стійкість студента, тим вищим є показник його життестійкості.*

Але при цьому, саме у молодому віці особистість стає особливо чутливою до життєвих труднощів. Це викликано прагненням молоді до визнання та досягнення своїх цілей. Юнацька амбітність та обмежений життєвий досвід іноді призводять до нездатності гнучко реагувати на проблеми, стресові ситуації та кризи, обираючи не завжди оптимальні способи їх подолання. На думку А. О. Чхаїдзе та О. М. Самкової, психологічна стійкість надає особам молодого віку, на який припадає період

студентства, можливості обмірковування та винесення досвіду з будь-яких ситуацій, навіть достатньо кризових та суттєво травматичних [45]. Саме через це, на нашу думку, стає можливий контроль та прийняття рішень. Тож, життєстійкість таким чином виступає фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів її індивідуальної здатності і до зрілих форм саморегуляції. Саме тому, в межах концептуальної гіпотези дослідження, нами було зроблено припущення, що *чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є показник його життєстійкості.*

Як було зазначено в попередньому розділі, основними психологічними особливостями молодого віку є усвідомлення своєї особистості, глибокі роздуми про себе, формулювання конкретних життєвих перспектив, бажання свідомо формувати власний життєвий шлях, розширення світогляду, готовність визначитися з професією та активне залучення до різних аспектів життя та роботи. У молодому віці ключовим є розуміння власного внутрішнього світу. Молода людина дивиться на світ крізь призму власних почуттів і досвіду. Посилюється самоконтроль і з'являється бажання проявити себе. Цей час також характеризується критичним ставленням до свого вигляду, зокрема до деталей, сприйманих як недоліки. Часто в юнацтві особистість помічає розбіжність між тим, якою б вона хотіла бути "ідеальне Я" та реальністю "справжнє Я" [46]. Враховуючи на це ми припустили, *чим вищим є рівень самоповаги студента, тим вищим є показник його життєстійкості.*

Основний керівний принцип у формуванні поведінки, емоцій та характеру базується на взаємодії індивідуальних рис, способів адаптації та методів психологічного захисту та копінг поведінки. Це грає важливу роль у розвитку молодих людей. Тому нами було зроблено припущення, що *чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є показник життєстійкості.*

За визначенням Е. Еріксона, сфера спілкування займає важливе місце у

становленні особистості молодих людей [50]. У молодому віці молодь активно формує своє "Я", вивчаючи оптимальні форми спілкування та розвиваючи важливі комунікаційні властивості. Основна потреба молодості – отримання нових знань, пошук визнання, потреба в глибоких емоційних стосунках і почуття безпеки. Все це призводить до більш активного і згуртованого спілкування з оточенням та бажання бути частиною суспільства [30]. Особливий вплив на їх розуміння навколишнього світу та набуття впевненості має соціальне середовище, в якому вони перебувають, де вони спостерігають за життям та діяльністю більш досвідчених індивідів, що на нашу думку формує у них досвід подолання складних ситуацій. Саме тому нами було зроблено припущення, що *чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є показник його життєстійкості*.

Аналізуючи представлені особливості молодого віку, на який припадає період студентства, можна припустити, що провідне значення у формуванні життєстійкості будуть мати саме показники ставлення до власного Я, а саме показники самоповаги і оцінки вольових якостей у студентів. На нашу думку саме ці показники будуть мати провідне значення так як відбувається активне становлення особистості і вони створюють ядро розуміння себе осіб молодого віку. Тож, нами було сформульовано емпіричне припущення, що *більш вагому роль у зумовленні рівня життєстійкості відіграють показники усвідомлення вольових якостей та самоповаги, ніж інші передумови*.

Таким чином, концептуальна гіпотеза дослідження про те, що існують певні особистісні передумови життєстійкості студентів, а саме: копінг-стратегії, стресостійкість, темперамент, а також самоповага та усвідомлення і оцінка людиною своїх вольових якостей, була обґрунтована через низку емпіричних припущень і в наступному підрозділі представлені результати підбору психодіагностичного забезпечення до їх перевірки.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення емпіричного дослідження

Згідно зі сформульованими емпіричними припущеннями дослідження для діагностики рівня життєстійкості студентів нами було обрано методичку «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д. О. Леонт'євим та О. І. Рассказовою [26]. Автор методички характеризує життєстійкість як здатність особистості витримувати стресову напругу, при цьому зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності життєдіяльності. У диспозицію життєстійкості включено 3 компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Висока вираженість показників за цими компонентами і дає високий рівень загальної життєстійкості.

Отже, три компоненти життєстійкості дають три шкали тесту. У випадку «залученості» вона характеризує переконаність особистості у тому, що максимальна включеність у те, що відбувається просто зараз дає можливість відшукати щось дійсно особливе та цікаве для неї. Якщо у людини розвинутий компонент «залученість», то вона отримує задоволення від того, що робить. Якщо ні – то відчуває покинутість і сприймає життя як щось, що проходить повз неї. Стосовно компоненту «контроль», то він показує рівень впевненості у тому, що боротьба напряму впливає на підсумок того, що відбувається навколо – на протипагу відчуттю безпорадності. Людина з розвинутим компонентом «прийняття ризику» переконана в тому, що ризик є необхідною запорукою майбутнього комфорту та благополуччя і готова робити активні дії, навіть не маючи абсолютно ніяких гарантій їх успіху.

Тест життєстійкості складається із 45 тверджень, які досліджувані мають підтвердити або спростувати за допомогою чотирьох відповідей: «так», «скоріше так ніж ні», «ні», «скоріше ні ніж так». Отримані бали розподіляються за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику, і вимірюються від 1 до 4 для прямих висловлювань та від 4 до 1 для зворотніх. Високі значення по шкалам свідчать про вираженість показників

життєстійкості.

Для виявлення особистісних передумов, які на нашу думку можуть обумовлювати рівень розвитку життєстійкості студентів нами були підібрані наступні методики:

1. *Тест Г. Айзенка EPi в адаптації А. Г. Шмельова*, який є найбільш поширеним особистісним опитувальником у всьому світі. Г. Айзенк, проаналізувавши особистісні характеристики в межах свого дослідження, дійшов висновку, що всю сукупність характеристик, якими описують людину, можна уявити у вигляді двох основних чинників: екстраверсії (інтроверсії) і нейротизму [32]. Перший із цих факторів біполярний і представляє характеристику індивідуально-психологічного складу людини, крайні полюси якої відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на суб'єктивний внутрішній світ (інтроверсія). Вважають, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але мала наполегливість) і висока соціальна пристосовність. Інтровертам же, навпаки, притаманні нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність (при досить великій наполегливості), схильність до самоаналізу та утруднення соціальної адаптації.

Другий фактор - нейротизм - описує деяку властивість або стан, що характеризує людину з боку емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги та можливих вегетативних розладів. Фактор цей також біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю та прекрасною адаптованістю, а на іншому надзвичайною нервозністю, нестійкістю і поганою адаптованістю. Відповідно за допомогою методики Г. Айзенка нами були виміряні компоненти екстравертованості та емоційної стійкості студентів.

Опитувальник містить 57 питань: 24 з яких спрямовані на визначення рівня екстраверсії – інтроверсії, 24 – рівня нейротизму та 9 питань складають

шкалу соціальної бажаності досліджуваного, його ставлення до дослідження та достовірності результатів. На кожне твердження досліджуваний має виявити згоду або незгоду і далі вираховуються показники за трьома вищезазначеними шкалами.

2. *Методика «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е.Хайма (E.Heim) в адаптації Л.І.Вассермана [15].* В основі цієї методики лежить одна із поширених класифікацій копінг-стратегій в залежності від домінування психічних процесів: когнітивних, емоційних, поведінкових. Відповідно копінг-поведінка розділяється на три групи стратегій: пізнання, емоційне ставлення або поведінка, які у свою чергу поєднуються з поняттями продуктивності, відносної продуктивності і непродуктивності. Продуктивні копінг-стратегія - це ті, які допомагають швидко і успішно впоратися зі стресом, відносно продуктивні копінг-стратегії це ті, які допомагають в деяких ситуаціях, наприклад не дуже значущих або при невеликому стресі, і непродуктивні стратегії- це ті, як не усувають стресовий стан, а навпаки, сприяють його посиленню). Отже, за результатами методики Е. Хайма копінг-поведінки розподіляються на дев'ять підгруп:

- адаптивні когнітивні стратегії характеризують такі форми поведінки, які спрямовані на мисленнєвий аналіз труднощів і пошук можливих шляхів їх подолання, високий рівень самооцінки і самоконтролю, впевненість у власних силах та усвідомлення себе як цінності;
- адаптивні емоційні стратегії характеризуються інтенсивним проявом емоційних переживань, протестними ставленнями до складних ситуацій і упевненістю що будь-яку ситуацію можна вирішити, безвихідних ситуацій не буває;
- адаптивні поведінкові стратегії характеризуються співпрацею з більш досвідченими і авторитетними людьми, пошуком підтримки у оточенні або її пропонуванням близьким людям, які потребують допомоги;
- неадаптивні когнітивні стратегії характеризуються наявністю пасивних форм поведінки з відмовою від подолання та вирішення труднощів

через невпевненість у свої силах або інтелектуальних здібностях, з достатньо вагомою недооцінкою власних неприємностей;

- неадаптивні емоційні стратегії характеризується такими формами поведінки, де домінуються пригнічені емоційні стани, відчуття безпорадності, покірність, почуття злості та звинувачуваннями всіх навколо;

- неадаптивні поведінкові стратегії характеризуються такими варіантами поведінки, де активно проявлена схильність до уникнення думок про неприємне, пасивна та усамітнена позиція по відношенню до оточуючих, небажання вступати в активні міжособистісні комунікації і відмова від вирішення проблем;

- відносно адаптивні когнітивні стратегії характеризуються такими формами поведінки, які спрямовані на оцінювання труднощів у порівнянні з іншими задачами, наданням значущості процесу їх опанування, віра у Бога і стійкість у поглядах при зіткненні з проблемними ситуаціями;

- відносно адаптивні емоційні стратегії характеризуються такими формами поведінки, які спрямовані на зняття напруженості, пов'язану з проблемами, емоційним відреагуванням або на перекладання відповідальності за вирішення на інших;

- відносно адаптивні поведінкові стратегії характеризуються такими формами поведінки, що характеризується тимчасовим відволіканням від вирішення складної ситуації за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань тощо.

Дану методику було обрано задля дослідження і перевірки відповідного емпіричного припущення, через наявність позитивної кореляції життєстійкості з адаптивними копінг-стратегіями. Також варто відзначити, що перевагою цієї методики є об'єднання у групи не тільки за критерієм адаптивності, але й за видами психічної діяльності.

У тестових бланках опитувальника «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма усі твердження згруповані відповідно у три сукупності:

когнітивні, емоційні, поведінкові, хоча позначені відповідно лише літерами «А», «Б» та «В». При опитуванні досліджуваним пропонується ознайомитися з усіма твердженнями кожної групи, при цьому наголошується, що ці твердження відображають способи поводження людини у життєвих стресових ситуаціях, далі пропонується пригадати, яким чином найчастіше протягом останнього часу опитувані вирішують ситуації стресу та сильного емоційного напруження і, згодом, обрати лише один варіант-твердження (копінг-стратегію), який найбільше прийнятний для респондента, у кожній із трьох груп і позначити його в будь-який спосіб.

Для обробки результатів було виконано зіставлення відповідей досліджуваних з таблицею рівня адаптивності копінг-механізмів. Для статистичної обробки було застосовано переведення відповідей в бали, при цьому за обрану адаптивну стратегію досліджувані отримували 2 бали, за відносно адаптивну – 1, за неадаптивну – 0 балів.

3. *Опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона*, який складається всього з 10 питань, але є надійним діагностичним інструментом по всьому світу [47]. Основним завданням опитувальника є визначення, наскільки стресовим люди вважають попередній місяць їхнього життя. Опитувальник був створений саме для самооцінювання рівня стресу, тобто визначення рівня суб'єктивного сприйняття напруженості ситуації.

Опитувальник складається з 10 питань, до кожного з яких запропоновано відповіді «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Обробка одержаних результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей. Оцінка стресостійкості ділиться на «відмінно» – 2,5-6,7 балів, «добре» – 6,8-14,1 балів, «задовільно» – 14,2-24,1 балів, «погано» – 24,2-34,1 балів та «дуже погано» – 34,2 і вище. Зазначені бали діють у межах 18-29 років, що відповідає віку досліджуваних студентів.

4. Для виявлення рівня самоповаги студентів та усвідомлення власних вольових якостей нами було застосовано *особистісний диференціал Ч. Осгуда*, так як дана методика дозволяє використовувати заданий набір властивостей в залежності від мети та завдань дослідження (в оригіналі порівнюється Я-реальне та Я-ідеальне). Саме цю методику було обрано тому, що вона відрізняється прямою та стислістю та дозволяє виміряти показники сили, активності та оцінки досліджуваних різних умовах [14].

Згідно з інтерпретацією авторів, можна сказати, що фактор Оцінки (О) свідчить про рівень самоповаги людини у спілкуванні. Високі значення цього фактору кажуть, чи приймає себе досліджуваний як особистість, він схильний усвідомлювати себе більше носієм позитивних, соціально бажаних характеристик, у певній мірі задоволений собою. Низькі значення за цим показником вказують на критичне ставлення до себе, невдоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття себе. Фактор Сили (С) свідчить про розвиток вольових якостей особистості, як вони усвідомлюються досліджуваним. Його високі значення свідчать про впевненість у собі, незалежність. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність додержуватися певної лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин та оцінок. Фактор Активності (А) інтерпретується як свідчення екстравертовності особистості. Позитивні значення вказують на активність, комунікативність, імпульсивність; негативні – на інтровертовність, певну пасивність, спокійні емоційні реакції.

Для визначення показників досліджуваному пропонується обрати між двома протилежними твердженнями те, що найбільш йому близьке, та в якій мірі. Всього наявні 21 твердження, кожне з яких дозволяє отримати бали від 0 до 3 (зі знаком «+» чи «-»).

Таким чином, для перевірки концептуальної гіпотези дослідження нами були підбрані методики на визначення рівня життєстійкості та виявлення особистісних передумов, що можуть обумовлювати вищі рівні її прояву у студентів.

Висновки до другого розділу

З метою методологічного обґрунтування дослідження були визначені відповідні емпіричні методи: опитування, психологічне тестування.

Визначена концептуальна гіпотеза дослідження про те, що існують певні особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями, була конкретизована та методологічно обґрунтована низкою емпіричних припущень, а саме: більш високому рівню життєстійкості відповідають високий рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, самоповаги, стресостійкості, емоційної стійкості, екстраверсії та більш адаптивні копінг-стратегії.

Для перевірки сформованих емпіричних припущень підібрано методичний інструментарій: «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Рассказовою); «Тест Г. Айзенка ЕРі» (адаптований А. Г. Шмельовим); «Методика виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е.Хайма (в адаптації Л.І.Вассермана); «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена і Г. Вілліансона; «Особистісний диференціал» Ч. Осгуда (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтерева).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СТРАТЕГІЯМИ

3.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз досліджуваної теми та обраний психодіагностичний інструментарій, було організовано емпіричне дослідження особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Мета емпіричного дослідження – емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Об'єкт дослідження – життєстійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Концептуальна гіпотеза дослідження: існують певні особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Емпіричні гіпотези дослідження:

- 1) чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є рівень життєстійкості;
- 2) чим вищим є рівень самоповаги студента, тим вищим є рівень життєстійкості;
- 3) чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є рівень життєстійкості;
- 4) чим вищим є рівень стресостійкості студента, тим вищим є рівень життєстійкості;
- 5) чим вищим є рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

б) чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є рівень життєстійкості;

7) більш значним чинником у зумовленні життєстійкості виступають усвідомлення власних вольових якостей та самоповаги, ніж інші передумови.

Для досягнення мети і перевірки гіпотез дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

1. визначити рівень життєстійкості студентів;
2. виявити рівень самоповаги та усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей;
3. визначити адаптивність копінг-стратегій, які обирає студент;
4. виявити рівень стресостійкості студентів;
5. дослідити рівень прояву емоційної стійкості та екстраверсії студентів;
6. виявити наявність кореляційних зв'язків між особистісними характеристиками та показниками життєстійкості у студентів в контексті сформульованих емпіричних припущень;
7. обговорити отримані результати і сформулювати висновки за підсумками дослідження.

Вибірку для дослідження склали 53 особи, студенти 1-6 курсів різних спеціальностей Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро). З загальної кількості вибірки 44 жінки та 9 чоловіків.

Дана вибірка підходить для досягнення мети і завдань дослідження, адже у роботі вивчають особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями. Навчальне середовище, особливості взаємодії з одногрупниками, педагогами, вимоги та зобов'язання у навчанні – все це є для студентів стресогенним середовищем, значущою для розвитку особистості ситуацією. Особливо це все загострюється в умовах дистанційного навчання та воєнного стану [6]. Важливість емоційного досвіду, який отримує людина внаслідок взаємодій із навколишнім світом, служить основою розвитку психічно здорової, емоційно розвиненої

особистості. Тобто, іншими словами, життєстійкість – це якість особистості, яка активно проявляється саме у молодому віці і забезпечує можливість протистояти «викликам» життєвих обставин, спрямованість вибору у майбутнє, і переконаність людини у можливості впливати на наслідки подій, що відбуваються з нею [16].

С. Мадді з колегами ввели термін «hardiness», пізніше Д.О. Леонтєв окреслив це поняття як «життєстійкість», що додало цьому терміну значний емоційний відтінок [24]. На думку Д.О. Леонтєва, термін «життєстійкість» включає у собі два важливі аспекти, які у основі прагнення до життя – саме слово «життя» і поняття «стійкість», що є актуальною психологічною властивістю [57]. Відповідно до теорії С. Мадді, людина постійно робить вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого), або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного та непередбачуваного). Життєстійкість у цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може спертися при виборі майбутнього. Чим більш виражені ці компоненти, тим менше ми сприймаємо стрес. Людина перестає вважати стресові ситуації значущими, тому знижується напруга [26].

Враховуючи особливості психічного розвитку у молодому віці, саме спрямованість у майбутнє є основною особистісного і професійного самовизначення [19]. Тому, життєстійке ставлення студента ЗВО, за визначенням Л. М. Кузнецової, є потужним інструментом розвитку і проявляється у зниженні значущості кризової події, зануренні у рішення проблеми при відсутності гарантій успіху, в отриманні позитивного досвіду з кризової ситуації [21].

Однак молодість також супроводжується проявами емоційної нестійкості та пов'язаною з ними викликами. Згідно з деякими психологічними закономірностями, паралельно зі зростанням внутрішнього самоконтролю та самоуправління, особистість стає більш вразливою емоційно, але водночас її здатність захищатися та адаптуватися покращується.

Для проведення емпіричного дослідження виявлення особистісних передумов життєстійкості досліджуваних, був обраний метод психологічного тестування через електронні бланки опитувань Microsoft Word. Попередньо всі респонденти отримали детальні інструкції до кожної з методик опитування, з можливістю отримати пояснення до них.

В подальшому статистичному аналізі були використані: критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу отриманих даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) і множинний регресійний аналіз, а також структурний метод інтерпретації результатів дослідження.

3.2. Результати емпіричного дослідження

Першим етапом обробки даних емпіричного дослідження був аналіз первинних результатів за методикою визначення життєстійкості С. Мадді, які представлені на рис 3.1- 3.3.



Рис 3.1. Розподіл прояву рівнів життєстійкості студентів за нормативними показниками.

На рис 3.1 представлений розподіл вибірки досліджуваних студентів за рівнями прояву життєстійкості орієнтуючись на нормативні показники, які представлені як норми при адаптації методики [26]. Україномовної адаптації методики на жаль ми не знайшли, тож орієнтували саме на первинні показники адаптації, які часто використовуються в дослідженнях українськими вченими. Тож спираючись на загальні норми ми можемо побачити, що низького рівня життєстійкості за загальними показниками не було виявлено взагалі, середній рівень виявлено у 15% досліджуваних і відповідно 85% досліджуваних мають високі рівні прояву життєстійкості за загальними показниками. Тобто, майже вся вибірка студентів має високі показники психічної стійкості та здатності долати труднощі і виносити із цього досвід на майбутнє.

На нашу думку, такі результати зумовлені тим, що українське суспільство вже майже 2 роки перебуває у складних обставинах життя, в умовах воєнного стану. Хоча війна триває майже 10 років, але повномасштабне вторгнення торкнулося кожного без виключення українця і зумовило появу гострих емоційних реакцій та стану загрози фізичного виживання. Саме внаслідок цієї ситуації орієнтуватися на нормативні показники дослідження мирного часу нам вбачається не коректним. Тож, в табл. 3.1 представлені показники середнього та стандартного відхилення для визначення внутрішньогрупових норм за методикою життєстійкості.

Таблиця 3.1

Описова статистика для показників в методиці життєстійкості С.

Мадді

Шкали	Кількість вимірювань	Середнє арифметичне	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Залученість	53	48,77	31,00	63,00	7,29
Контроль	53	41,53	25,00	57,00	7,55
Прийняття ризику	53	26,89	15,00	37,00	4,91
Загальний показник життєстійкості	53	117,00	75,00	146,00	16,64

Орієнтуючись на отримані показники ми вираховували середні рівні для кожної шкали. Так, для загального показника життєстійкості діапазон середнього рівня прояву від 109 до 125 балів, для шкали залученість – від 45 до 52 балів, для шкали контролю – від 38 до 45 балів і за шкалою прийняття ризику – від 24 до 29 балів. Враховуючи отримані показники внутрішньогрупових норм за кожною шкалою ми проаналізували первинні дані досліджуваних за методикою життєстійкості С. Мадді, які представлені на рис 3.2 і 3.3.



Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за проявами загальних показників життєстійкості за внутрішньогруповими нормами.

З рис 3.2 можна побачити, що переважна частка досліджуваних мають середні та високі показники життєстійкості, зокрема у 32% виявлено високий рівень прояву і у 40% - середній. Як ми вже зазначали, не в останню чергу це пов'язано із умовами воєнного стану та переживання постійної загрози життю протягом останніх двох років. Такі досліджувані демонструють достатньо високі показники здатності витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності

діяльності. Але майже третина, а саме 28% досліджуваних мають низькі показники життєстійкості, тобто відчувають розгубленість та відсутність ресурсу у подоланні труднощів, емоційну нестабільність та є вразливими до стресу.

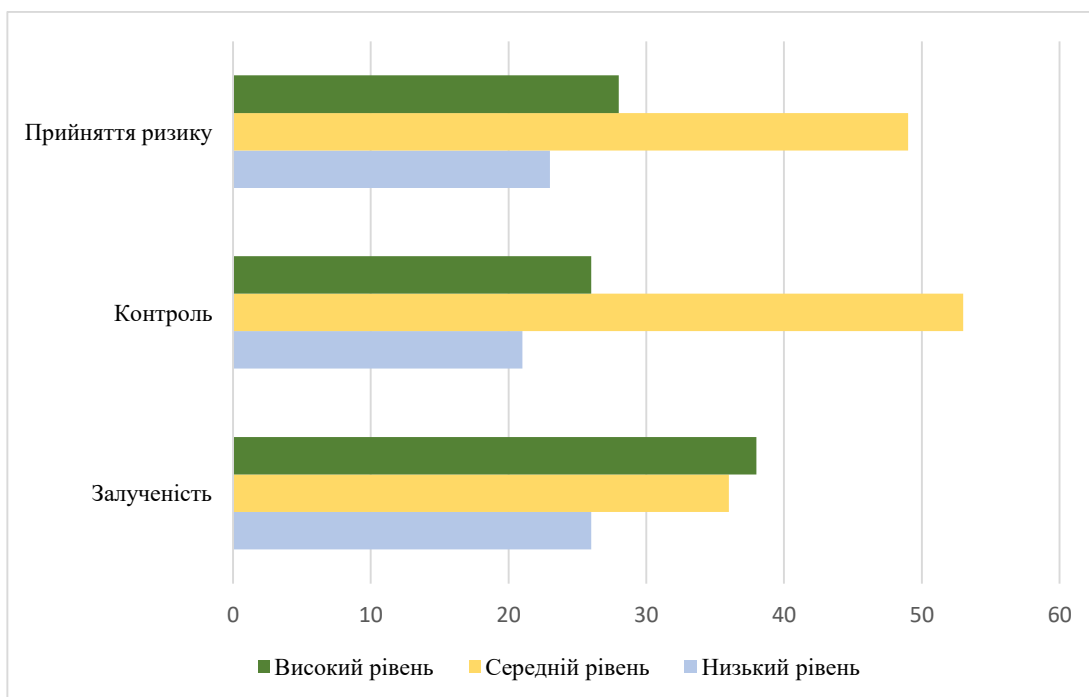


Рис. 3.3. Характеристика прояву досліджуваних за складовими життєстійкості (за внутрішньогруповими нормами).

З рис 3.3 можна побачити, що найбільші проявлені є компонент залученості, за яким 38% досліджуваних мають високий рівень прояву і 36% середній. Такі люди можуть виокремлювати важливі і цікаві події життя, відчувати власну дотичність до них, отримувати задоволення від діяльності, якою займаються і в процесі якої відчувають себе значущими та цінними.

При цьому 26% досліджуваних мають низький рівень прояву за шкалою залученості, що свідчить про відсутність почуття власної значущості та проявах самотності і покинутості людиною. Приблизно на однаковому рівні проявлені шкали контролю та прийняття ризику, за якими майже половина вибірки досліджуваних мають середні показники прояву, 49 та 53% відповідно. Тобто, майже половина вибірки досліджуваних студентів мають

середні рівні схильності до самостійного вибору життєвого шляху та прийняття самостійних рішень, а також впевненість у тому, що все в їх житті відбувається по їх волі та сприяє особистісному зростанню та набуттю досвіду.

При цьому 21% досліджуваних мають низький рівень прояву за шкалою контролю, що характеризує їх як людей, що відчують себе під тиском зовнішніх обставин та не бачать можливості реалізувати власний вибір. І 23% досліджуваних мають низький рівень прояву за шкалою прийняття ризику, що характеризує їх як таких, які не відчують власну спроможність впливати на своє життя та конструктивно інтерпретувати отриманий досвід.

Далі ми проаналізували первинні дані за показниками інших методик. Так, на рис 3.4 представлений розподіл досліджуваних за рівнями стресостійкості методики С. Коухена та Г. Вілліансона.

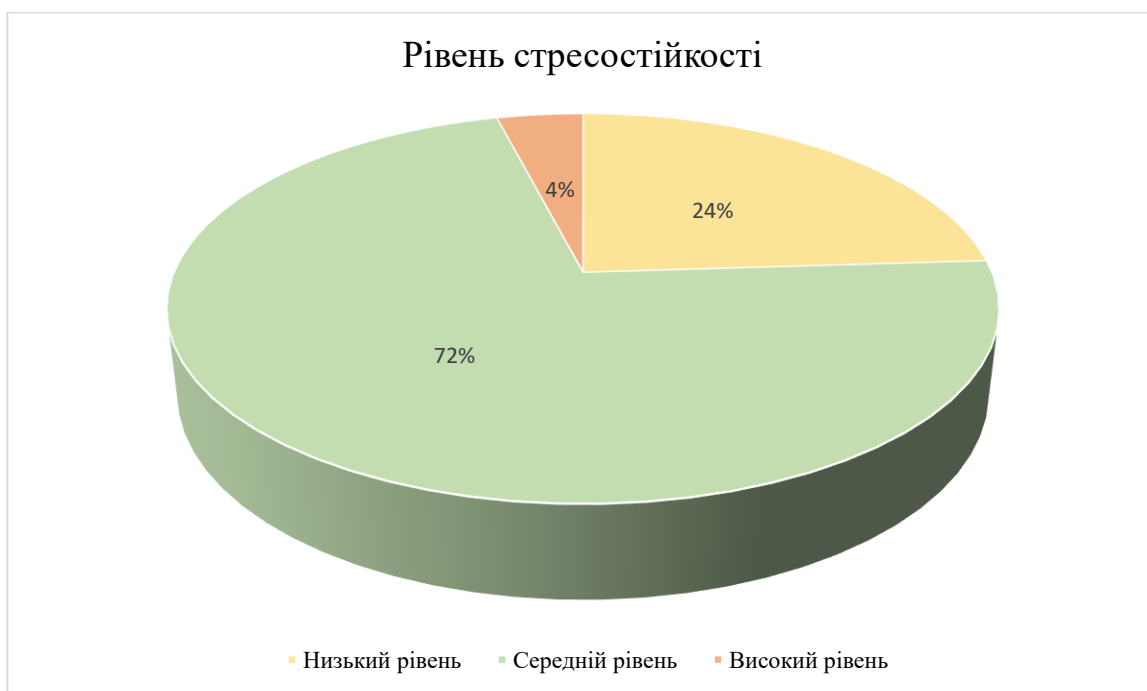


Рис 3.4. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву стресостійкості.

З рис 3.4 можна побачити, що переважна частка досліджуваних мають середній рівень прояву стресостійкості і лише 4% студентів мають високий рівень її прояву. Це свідчить, що переважна частина студентів є стійкими до

стресу, оцінюють показники напруженості у складних ситуаціях як помірні. Але слід зауважити, що 24% досліджуваних мають низький рівень прояву стресостійкості, що свідчить про їх вразливість до стресу і враховуючи обставини останніх двох років в Україні, повномасштабне вторгнення та постійну загрозу життю - такі показники є достатньо тривожними. Але в цілому, вони співвідносяться із результатами за методикою життестійкості.

Далі, нами були проаналізовані показники особистісних характеристик за методикою Г. Айзенка. Передусім нам було цікаво звернути увагу на шкалу брехні або соціальної бажаності. За процедурою обробки даних емпіричного дослідження визначено, що якщо досліджуваний набирає менше 5 балів за даною шкалою, то результати вважаються достовірними. За нашими результатами відповідно 92% досліджуваних не перевищили зазначену межу, а 75% набрали взагалі менше 3 балів. Враховуючи, що дослідження проводилось в один день в межах одного тестування, то показник достовірності в принципі може бути поширений на інші методики також. Тож, наші досліджувані свідомо та відповідально поставилися до процедури опитування і не давали формальних відповідей та оцінок на твердження.

На рис. 3.5 та 3.6 представлені результати діагностики загальної вибірки досліджуваних за показниками інтроверсії-екстраверсії та нейротизму.



Рис. 3.5. Розподіл досліджуваних за проявами інтроверсії-екстраверсії.

З рис 3.5 можна побачити, що 58% студентів є екстравертованими, а 30% досліджуваних мають виражену екстраверсію. Таких студентів можна охарактеризувати як товариських, звернених до зовнішнього світу, які мають широке коло знайомств та прагнення до спілкування. При цьому вони можуть діяти імпульсивно, під впливом моменту, проявляють безтурботність, оптимістичність, добродушність. Є більш активними та ініціативними, гнучкими у ситуації та більш адаптивними. При цьому почуття та емоції не мають суворого контролю, тому можуть бути схильними до ризикованих вчинків.

При цьому 42% досліджуваних мають прояви інтровертованості, з яких 23% студентів є вираженими інтровертами. Такі особи є спокійними, сором'язливими, схильними до самоаналізу, стриманими у спілкуванні та схильними до спілкування переважно з близькими людьми. Інтроверти планують та обмірковують свої дії заздалегідь, не схильні довіряти раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок із за чого можуть бути не гнучкими у реагуванні на зміни та мають

схильність до проявів песимізму. Але вони вміють контролювати свої почуття, тому їх нелегко вивести із себе.

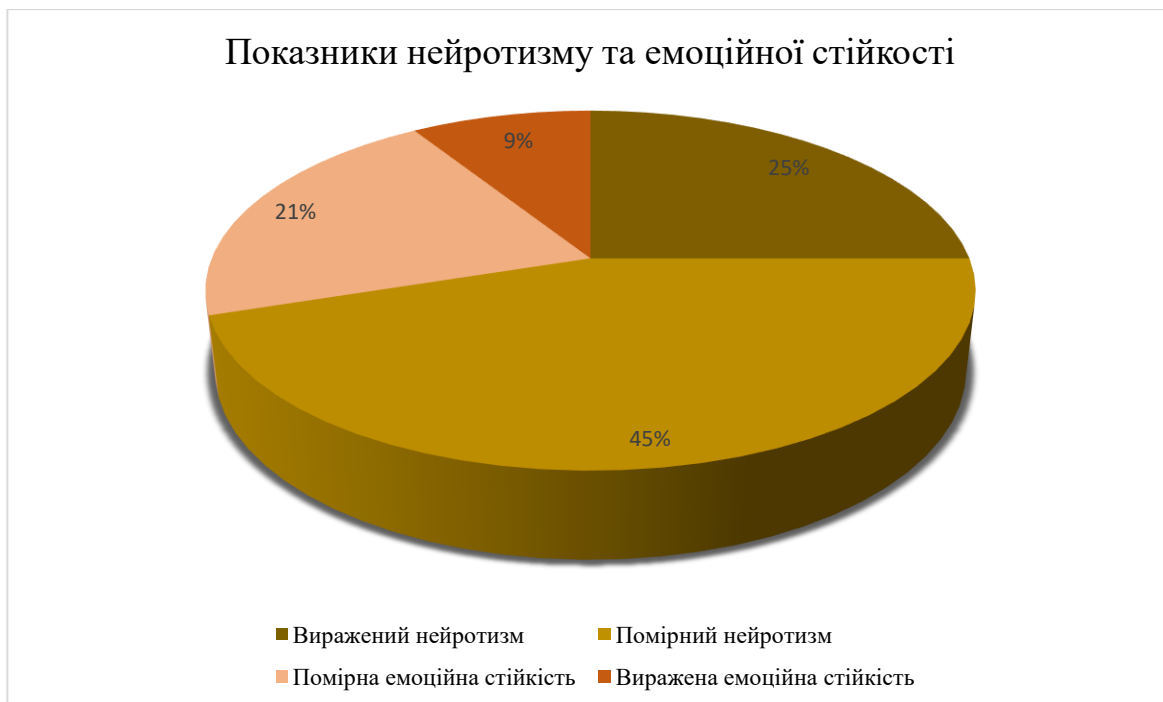


Рис. 3.6. Розподіл досліджуваних за проявами нейротизму та емоційної стійкості.

З рис 3.6 можна побачити, що 30% студентів є емоційно стійкими, а 9% з них мають виражену емоційну стійкість. Таких студентів можна охарактеризувати як стійких до зовнішніх впливів, з відмінною адаптацією, не схильних до занепокоєння, відкритих та комунікабельних.

Також, за результатами дослідження, 70% студентів схильні до нейротизму, а 25% з них мають високий рівень нейротизму, що виявляється у надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв, занепокоєння, розсіяності уваги, нестійкості у стресових ситуаціях. Високий рівень показує надмірну емоційність, імпульсивність, мінливість інтересів, невпевненість у собі, вразливість, схильність до спалахів дратівливості.

Далі, нами були проаналізовані показники особистісних характеристик за методикою «Особистісний диференціал» Ч. Осгуда. На рис. 3.7

представлені результати діагностики загальної вибірки досліджуваних за показниками шкал даної методики.

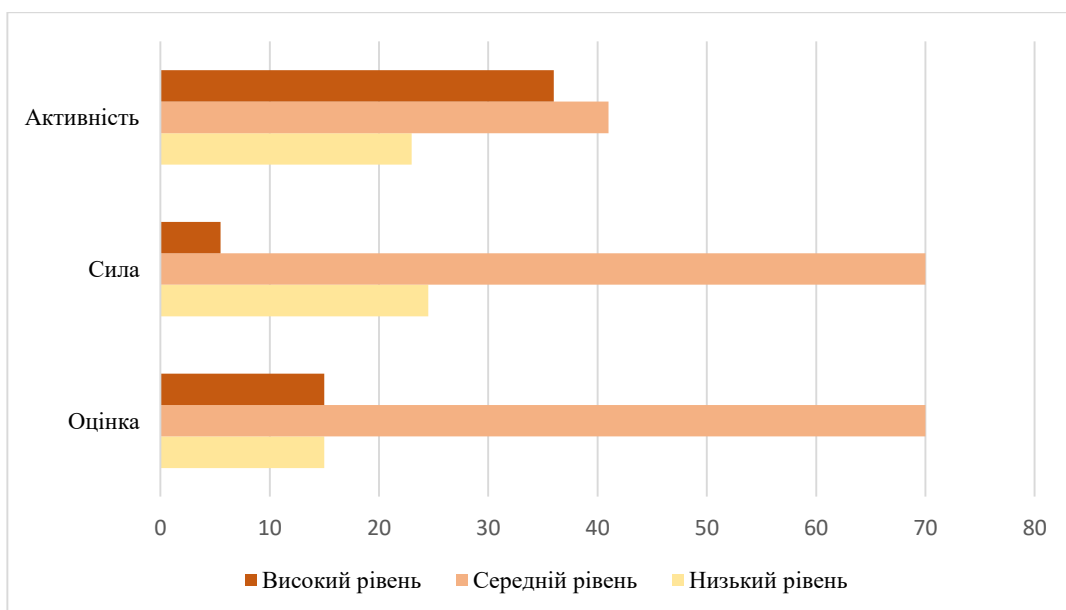


Рис 3.7. Розподіл досліджуваних за шкалами методики «Особистісний диференціал» Ч. Осгуда.

З рис. 3.7 можна побачити, що за фактором оцінки у 70% досліджуваних був виявлений середній рівень прояву характеристик, і по 15% високого та низького рівня відповідно. Тобто переважна частина студентів мають достатній рівень самоповаги та в цілому задоволені собою. Їм властиві прояви критичного ставлення до себе та незадоволення, але це скоріше має ситуативні форми прояву та не постійні у часі.

За фактором сили також переважна частина досліджуваних, а саме 70%, мають середній рівень прояву, що свідчить про їх достатню впевненість у собі, незалежність та схильність розраховувати на власні сили у складних ситуаціях. Хоча можуть виникати сумніви та труднощі у прийнятті рішень та його дотримання і реалізації у поведінці.

При цьому, майже третина досліджуваних, а саме 25%, характеризуються недостатнім самоконтролем, нездатністю триматися прийнятої лінії поведінки, залежністю від зовнішніх обставин та оцінок. І тільки 5% студентів мають відповідно високий рівень прояву за фактором

сили, що на нашу думку, пов'язано саме із молодим віком з його особистісною нестабільністю та мінливістю у поглядах.

І за фактором активності, яка інтерпретується як прояви екстравертованості-інтровертованості особистості, нами отримані дещо суперечливі результати. А саме, що 23% досліджуваних є екстравертами, 36% є інтровертами, та відповідно 41% характеризується помірними проявами екстраверсії-інтроверсії. Такі результати дещо різняться порівняно з показниками попередньої методики Г. Айзенка, що, на нашу думку, пов'язано із специфікою діагностичного інструментарію. Це потребує більш глибокого аналізу, що не є метою нашого дослідження, але складає цікаві перспективи на майбутнє.

І останнє нами були проаналізовані результати дослідження копінг-стратегій студентів (рис.3.8). В результаті діагностики було виявлено, що адаптивні когнітивні копінг-механізми обирає 54,45% досліджуваних, відносно адаптивні – 22,75%, неадаптивні – 22,75%. Емоційні адаптивні копінг- механізми було виявлено у 58,45% досліджуваних, відносно адаптивні – у 24,52%, неадаптивні – 16,98% респондентів. Результати діагностики поведінкових копінг-механізмів: адаптивні механізми обирає 35,84% досліджуваних, відносно адаптивні – 41,5%, неадаптивні – 22,64%. За загальним рівнем адаптивності копінг- механізмів 38% досліджуваних має середні показники, 31% – високі, 31% – низькі.

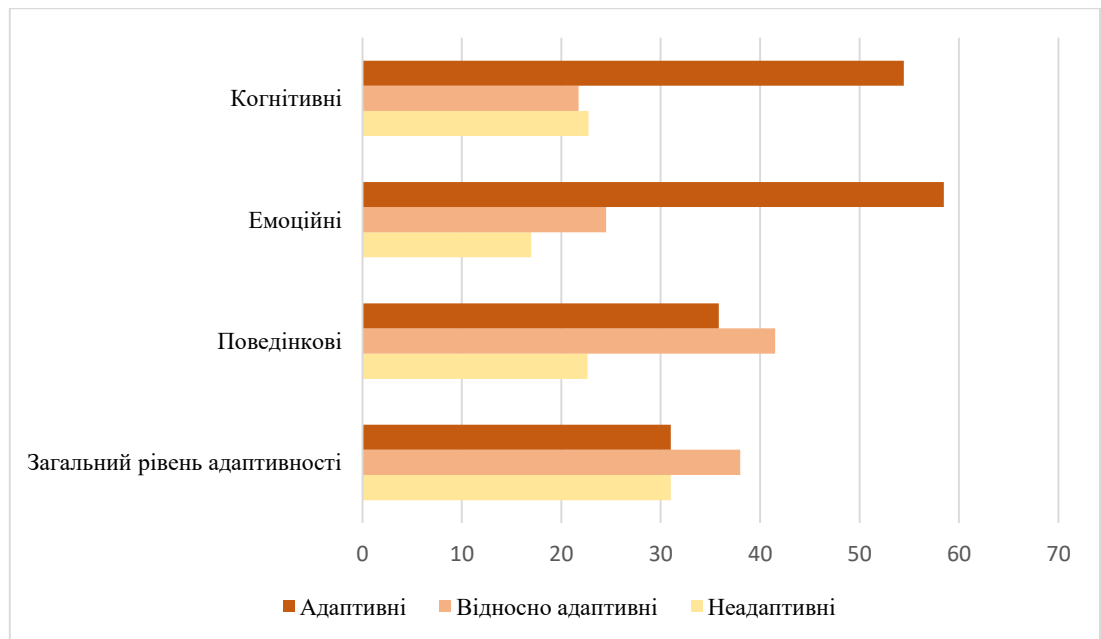


Рис 3.8. Розподіл досліджуваних за шкалами методики «Психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хайма.

З рис 3.8 ми можемо констатувати, що найбільш властивими для студентів є використання емоційних адаптивних стратегій копінг поведінки, які характеризуються інтенсивним проявом емоційних переживань, протестними ставленнями до складних ситуацій і упевненістю, що будь-яку ситуацію можна вирішити і безвихідних ситуацій не буває. На другому місці за використанням, з незначною різницею ідуть адаптивні когнітивні стратегії. Вони характеризують такі форми поведінки, які спрямовані на мисленнєвий аналіз труднощів і пошук можливих шляхів їх подолання, високий рівень самооцінки і самоконтролю, впевненість у власних силах та усвідомлення себе як цінності. І найменш проявленими у студентів є адаптивні поведінкові реакції, які характеризуються співпрацею з більш досвідченими і авторитетними людьми, пошуком підтримки у оточенні або її пропонуванням близьким людям, які потребують допомоги. На нашу думку такі результати можуть бути пов'язаними із ще достатньо суттєвими проявами юнацького максималізму і прагненням довести свою самостійність та незалежність світу.

В наступному підрозділі нами представлені результати статистичного аналізу даних емпіричного дослідження відносно висловлених емпіричних припущень.

3.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Враховуючи мету та гіпотези дослідження для статистичного аналізу нами була обрана кореляційна стратегія обробки емпіричних даних. Першим етапом була проведена перевірка даних дослідження на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, результати якого представлені в табл. 3.2 і наочно зображені в додатку В.

Таблиця 3.2

Показники нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро-

	Критерій Шапіро-Вілکا		
	Статистика	ст.св.	р
Екстраверсія	0,960	53	0,075
Нейротизм	0,969	53	0,180
Оцінка стресостійкості	0,970	53	0,202
Фактор оцінки (О)	0,973	53	0,001
Фактор сили (С)	0,957	53	0,055
Фактор активності (А)	0,945	53	0,017
Когнітивні	0,703	53	0,000
Емоційні	0,709	53	0,000
Поведінкові	0,802	53	0,000
Загальн. показник адаптивних стратегій	0,915	53	0,001
Залученість	0,976	53	0,364
Контроль	0,977	53	0,408
Прийняття ризику	0,988	53	0,859
Загальний рівень життєстійкості	0,968	53	0,165

Уїлка

За результатами перевірки було виявлено, що певна кількість шкал не відповідає нормальності, тож для проведення кореляційного аналізу нами було обрано непараметричний критерій ρ -Спірмена, критичними значеннями якого для нашої кількості досліджуваних показники $\rho=0,27$ при $p \leq 0,05$ та

$\rho=0,35$ при $p\leq 0,01$.

Таблиця 3.3.

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та особистісними характеристиками і рівнем стресостійкості

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальний рівень життєстійкості
Екстраверсія	0,193	0,290*	0,209	0,271*
Нейротизм	-0,378**	-0,547**	-0,402**	-0,511**
Оцінка стресостійкості	-0,360**	-0,329**	-0,404**	-0,416**

Примітка: * - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p\leq 0,05$;

** - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p\leq 0,01$.

З даних табл. 3.3 можна побачити, що було виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками життєстійкості та рівнем екстравертованості студентів. Тобто, чим більше студенти є відкритими у спілкуванні, тим більше вони відчують контроль над власним життям і впевнені, що все залежить від їх вибору, здатні протистояти викликам, спрямовані у майбутнє та впевнені, що можуть впливати на події, які відбуваються. При цьому не було виявлено статистично значущих зв'язків між екстраверсією та такими компонентами життєстійкості як залученість і прийняття ризику. Тож можемо констатувати, що *перше емпіричне припущення* про те, що чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є показник його життєстійкості в цілому підтверджено.

Також можна побачити наявність негативного статистично значущого зв'язку між показниками нейротизму та всіма компонентами життєстійкості. Тобто, чим вищий рівень тривожності, занепокоєння хвилювання та емоційної нестійкості, тим менше студент відчуває власну спроможність долати складні життєві ситуації, занурення у події життя, здатність впливати на те, що відбувається та мають сумніви щодо власної здатності самостійно приймати рішення. При цьому відповідно можна очікувати і зворотній зв'язок, що чим більше студент є емоційно стабільним, не схильний до

хвилювання та є більш адаптивним, то він має вищі показники життєстійкості, віри у власну спроможність долати труднощі та виносити із різних ситуацій життя досвід на майбутнє. Тож, можна констатувати, що *друга емпірична гіпотеза* про те, що чим вищий рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є показник його життєстійкості підтвердилася повністю.

І ще з даних табл. 3.3 можна побачити наявність негативного статистично значущого зв'язку між рівнем стресостійкості та всіма складовими життєстійкості. Слід звернути увагу, що в методиці самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона результати досліджуваних інтерпретуються в зворотньому напрямку – чим менший показник досліджуваного, тим вищий рівень стресостійкості і, відповідно, навпаки – чим вищий показник досліджуваного, тим нижчий рівень у нього стресостійкості.

Тож, наявність негативного кореляційного зв'язку між показниками життєстійкості та стресостійкості є цілком логічним. Чим більше студенти є стійкими до стресу, тим більше вони відчувають можливість протистояти «викликам» життя і переконані у власній спроможності впливати на наслідки подій, які з нею відбуваються. Відповідно можна констатувати повне підтвердження *третього емпіричного припущення*.

В таблиці 3.4 представлені результати кореляційного аналізу між рівнем життєстійкості та показниками методики особистісного диференціалу Ч. Осгуда.

З даних табл. 3.4 можна побачити наявність прямого кореляційного зв'язку між фактором сили та всіма складовими життєстійкості. Тож, чим більше студент усвідомлює власні вольові якості, є впевненим у собі та незалежним, тим більше він відчуває власну спроможність долати складні життєві ситуації, занурення у події життя, здатність впливати на те, що відбувається та впевнені у власній здатності самостійно приймати рішення.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та особистісними характеристиками

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальний рівень життєстійкості
Фактор оцінки (O)	0,102	0,452**	0,435**	0,380**
Фактор сили (C)	0,387**	0,417**	0,336*	0,462**
Фактор активності (A)	0,362**	0,182	0,208	0,293*

Примітка: * - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p \leq 0,05$;

** - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p \leq 0,01$.

Це свідчить про повне підтвердження *четвертої емпіричної гіпотези* про те, що чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є показник його життєстійкості.

Також був виявлений позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками фактору оцінки і майже всіма компонентами життєстійкості, окрім залученості. Тож, чим вищий рівень самоповаги має студент, чим більше він схильний усвідомлювати себе носієм позитивних, соціально бажаних характеристик, у достатній мірі задоволений собою, тим більше вони відчують можливість протистояти «викликам» життя і переконані у власній спроможності впливати на наслідки подій, які з нею відбуваються. Можна констатувати, що *п'ята емпірична гіпотеза* в цілому також підтверджена.

І між фактором активності та показниками життєстійкості були виявлені позитивні кореляційні зв'язки, окрім шкал контролю та прийняття ризику. Тобто, чим більше студент є активним, комунікативним та ініціативним, тим більше він занурений і зацікавлений у подіях життя та відчуває власну спроможність долати «виклики» та формувати досвід з будь-якої ситуації.

І в таблиці 3.5 представлені результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та копінг стратегіями студентів.

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями студентів

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальний рівень життєстійкості
Когнітивні	0,164	0,023	0,078	0,111
Емоційні	0,431**	0,448**	0,363**	0,520**
Поведінкові	0,245	0,145	0,256	0,235
Загальний показник адаптивних стратегій	0,3626**	0,339*	0,283**	0,379**

Примітка: * - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p \leq 0,05$;

** - статистично значущий кореляційний зв'язок при $p \leq 0,01$.

З табл 3.5 можна побачити, що був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості та загальним показником адаптивності копінг-стратегій у студентів. Але можна відмітити, що провідне значення мають саме емоційні стратегії.

Тобто, чим більше студент вивільняє емоції, є здатним до співпраці та кооперації з іншими та розділяє відповідальність з оточуючими людьми, тим більше він відчуває спроможність долати складні ситуації, впливати на те, що відбувається, та приймати самостійні рішення. Тож, *шосте емпіричне припущення* про те, що чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є показник життєстійкості було підтверджено частково, так як виявлені статистично значущі зв'язки рівня життєстійкості з емоційними копінг стратегіями.

В контексті сьомої емпіричної гіпотези щодо існування різної ролі особистісних передумов життєстійкості студентів використано лінійний множинний регресійний аналіз, у якому залежна змінна – загальний показник життєстійкості студентів, а незалежні (предиктори) – показники особистісних передумов, а саме екстраверсії, нейротизму, стресостійкості, адаптивного копінгу та особистісних факторів методики Ч. Осгуда.

Аналіз результатів, які отримані за усією вибіркою досліджуваних,

здійсненого для вище перерахованих особистісних передумов, як потенційних предикторів студентів закладів вищої освіти, надав змогу виокремити два показники, що в розробленій моделі є статистично значущими (Таблиця 3.6), за якими було побудовано двохфакторну кореляційно-регресійну модель

$$Y = 131,68 - 0,321X_1 + 0,278X_2$$

де Y – загальний показник життєстійкості студента; X_1 – нейротизм; X_2 – фактор сили (С).

Два отримані значущі показники (предиктори) мають внесок 0,697 дисперсії в залежну зміну (загальний показник життєстійкості). Даний результат свідчить, що роль низького рівня прояву нейротизму та усвідомлення власних вольових якостей становить приблизно 70% у формуванні загального рівня життєстійкості студентів. Отже, значення даних предикторів є важливим та невід’ємним у переживанні стійкості студентів до складних подій життя.

Таблиця 3.6

Характеристика кореляційно-регресійних зв’язків між життєвими стратегіями та загальним показником життєстійкості студентів (для двохфакторної моделі)

Показник	Коефіцієнт регресії	t-критерій Стьюдента	P-значення
Нейротизм	-0,321	-2,737	0,009
Фактор сили (С)	0,278	2,247	0,029

Як бачимо з таблиці 3.6, найбільшу роль у формуванні життєстійкості студентів відіграє саме низький рівень нейротизму та усвідомлення власних вольових якостей. Такі студенти, які відчують менше тривоги занепокоєння та хвилювання, є впевненими в собі та незалежними, з більшою вірогідністю будуть проявляти стійкість у складних обставинах життя, витримувати виклики, вірити у власну спроможність долати проблеми та

мати спрямованість у майбутнє. Таким чином, роль даних показників є найбільш значимою порівняно з іншими виокремленими особистісними передумовами, що частково підтверджує нашу сьому емпіричну гіпотезу.

Отже, підводячи підсумки проведеного статистичного аналізу можна говорити про підтвердження концептуальної гіпотези дослідження про існування особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями.

Висновки до третього розділу

Було сплановано і проведено емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями, в межах якого визначені мета, предмет, об'єкт, гіпотези та завдання, описаний методичний інструментарій та підібрано статистичні методи обробки результатів.

Виявлено, що за нормативними показниками оцінювання результатів в методиці рівня життєстійкості С. Мадді було виявлено, що переважна більшість студентів, а саме 85%, мають високі рівні прояву життєстійкості за загальними показниками. На основі визначених внутрішньогрупових норм було визначено, що 32% досліджуваних мають високий рівень прояву загальних показників життєстійкості, 40% - середній і 28% досліджуваних мають низькі показники життєстійкості.

За складовими життєстійкості найбільш проявленим є компонент залученості, за яким 38% досліджуваних мають високий рівень прояву і 36% середній. Такі люди можуть виокремлювати важливі і цікаві події життя, відчувати власну дотичність до них, отримувати задоволення від діяльності, якою займаються і в процесі якої відчувають себе значущими та цінними.

За результатами перевірки на нормальність розподілу даних було виявлено, що певна кількість шкал не відповідає нормальності, тож для проведення кореляційного аналізу нами було обрано непараметричний критерій ρ -Спірмена і отримані такі висновки:

- перше емпіричне припущення про те, що чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є показник його життєстійкості в цілому підтверджено. Не було виявлено статистично значущих зв'язків між екстраверсією та такими компонентами життєстійкості як залученість і прийняття ризику;

- друга емпірична гіпотеза про те, що чим вищий рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є показник його життєстійкості підтвердилася повністю;

- третє емпіричне припущення про те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим вищі прояви життєстійкості студентів також було повністю підтверджено;

- повністю підтверджена четверта емпірична гіпотеза про те, що чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є показник його життєстійкості.

- п'ята емпірична гіпотеза про те, що чим вищий рівень самоповаги у студента, тим вони мають вищі показники життєстійкості в цілому також підтверджена. Не було виявлено зв'язку лише з показником залученості як компоненту життєстійкості;

- шосте емпіричне припущення про те, що чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є показник життєстійкості було підтверджено частково, так як виявлені статистично значущі зв'язки рівня життєстійкості тільки з емоційними адаптивними копінг стратегіями;

- сьоме емпіричне припущення було також підтверджено частково, так як найбільшу роль у формуванні життєстійкості студентів відіграє саме низький рівень нейротизму та усвідомлення власних вольових якостей.

Визначено, що концептуальна гіпотеза дослідження про існування особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями в цілому підтверджена.

ВИСНОВКИ

1. В ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури з проблематики життєстійкості особистості.

Життєстійкість - це інтегральна риса особистості, яка відповідає за успішність подолання життєвих перепон; складне структуроване психологічне утворення, система переконань, що сприяють розвитку готовності керувати складною ситуацією. Дане поняття відображає психологічну живучість та міру психічного здоров'я людини. Життєстійкість визначається як здатність ефективно існувати, незважаючи на труднощі та перешкоди в житті; як властивість людини зберігати баланс між здатністю адаптуватися до нових обставин та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість проявляється у свідомих вчинках, які базуються на вчасно зроблених життєвих рішеннях. Життєстійкість особистості є інструментом для реалізації свого потенціалу та самореалізації в структурі життєвих домагань.

Основними складовими життєстійкості є: залученість, контроль та прийняття ризику. Всі три складові є дуже важливими чинниками збереження здоров'я та ефективності в стресових ситуаціях. Ступінь сформованості життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя, який базується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду.

2. Було обґрунтовано особливості прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями. Виділено такі особистісні передумови, що реалізуються у межах різних життєвих стратегій, як: копінг-стратегії, стресостійкість, темперамент, а також самоповага та усвідомлення і оцінка людиною своїх вольових якостей.

Поняття копінг-стратегій являє собою стратегію та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Адаптивні копінг-стратегії передбачають подолання труднощів та вирішення проблем. Вони є характерними для людей

з високим рівнем життєстійкості. На противагу адаптивним, дезадаптивні копінг-стратегії передбачають уникання розв'язання проблеми і є притаманними для осіб з низьким рівнем життєстійкості.

Стресостійкість є ключовим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Але говорячи про стресостійкість людини, ми маємо на увазі її особливості пристосування до стресових обставин, як приклад, наскільки швидко людина реагує на стрес. А говорячи про життєстійкість людини, ми говоримо про те, які є особливості самоздійснення в життєвих негараздах, як наприклад, наскільки швидко людина може створювати оптимальні стратегії опанування та ефективно реалізовувати їх.

Важливими елементами серед особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями є самоповага, сприйняття людиною себе та уявлення про свої особистісні характеристики. Позитивне самоставлення, яке складається з таких елементів, як самоцінність, внутрішня неконфліктність, відсутність самозвинувачень є основою життєстійкості. Самоповага тісно пов'язана з успіхом та віддзеркалює справжні висоти особистості. Самоефективність – це система уявлень людини про свої здібності, а також віра у власну ефективність, яка призводить до досягнення бажаного результату. Вона означає активність і готовність змінювати своє навколишнє середовище, що призводить до формування життєстійких переконань.

Здатність людини долати труднощі значною мірою залежить від її темпераменту. Темперамент – це вроджена і стійка особливість психіки людини, яка впливає на збудливість, емоційну вразливість, врівноваженість, швидкість, темп і інтенсивність психічної діяльності; біологічне підґрунтя нашої особи, яке базується на властивостях нервової системи людини та пов'язане з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Життєстійкі особистості характеризуються низьким рівнем нейротизму і високим рівнем екстраверсії.

3. Було сплановано та проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями. Вибірку для дослідження склали 53 особи, студенти 1-6 курсів різних спеціальностей Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро). З загальної кількості вибірки 44 жінки та 9 чоловіків. Для статистичної обробки даних було застосовано критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу отриманих даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) і множинний регресійний аналіз, а також структурний метод *інтерпретації* результатів дослідження.

4. Було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Перше емпіричне припущення про те, що чим вищим є рівень екстраверсії студента, тим вищим є показник його життєстійкості в цілому підтверджено. Не було виявлено статистично значущих зв'язків між екстраверсією та такими компонентами життєстійкості як залученість і прийняття ризику.

Друга емпірична гіпотеза про те, що чим вищий рівень емоційної стійкості студента, тим вищим є показник його життєстійкості підтвердилася повністю.

Третє емпіричне припущення про те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим вищі прояви життєстійкості студентів також було повністю підтверджено.

Повністю підтверджена четверта емпірична гіпотеза про те, що чим вищим є рівень усвідомлення і оцінки студентом своїх вольових якостей, тим вищим є показник його життєстійкості.

П'ята емпірична гіпотеза про те, що чим вищий рівень самоповаги у студента, тим вони мають вищі показники життєстійкості в цілому також підтверджена. Не було виявлено зв'язку лише з показником залученості як компоненту життєстійкості.

Шосте емпіричне припущення про те, що чим більш адаптивні копінг-стратегії обирає студент, тим вищим є показник життєстійкості було

підтверджено частково, так як виявлені статистично значущі зв'язки рівня життєстійкості тільки з емоційними адаптивними копінг стратегіями.

Сьоме емпіричне припущення було також підтверджено частково, так як найбільшу роль у формуванні життєстійкості студентів відіграє саме низький рівень нейротизму та усвідомлення власних вольових якостей.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що концептуальна гіпотеза дослідження про існування особливостей прояву життєстійкості студентів з різними життєвими стратегіями в цілому підтверджена.

5. Подальшими перспективами дослідження може бути розширення переліку особистісних характеристик студентів, які є показниками життєвих стратегій, зокрема визначення рівня толерантності до невизначеності або показників емоційного інтелекту, у зумовлені їх життєстійкості у складних обставинах життя. Також вбачається цікавим проведення окремого аналізу статевих та вікових особливостей прояву життєстійкості у студентів, а також врахування їх досвіду перебування на окупованих або прифронтових територіях. Також здається цікавим створення тренінгових програм підвищення рівня життєстійкості студентів, враховуючи отримані результати дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня. Сб. научн. Трудов. Кемерово: Кузбассвузизда, 2004. Вып. 2. Под. ред. М.М. Горбатова, А. В. Серого, М. С. Яницкого. С. 82-90.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *UKRAINIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. № 2 (12). 2019. С. 27-48
3. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Яконцепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару*, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
4. Бондарева Т. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/12.pdf> (дата звернення: 25.09.2022).
5. Боязитова И.В., Эркенова М.М. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте. Современные исследования социальных проблем. 2018, Т. 9, № 12. С. 19-40.
6. Василевська О. Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. URL: <http://soipro.edu.ua/images/Новини/2022/04/27/Збереження%20життєстійкості%20особистості%20в%20умовах%20воєнних%20дій.pdf> (дата звернення: 25.09.2022).
7. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович– К. : Педагогічна думка , 2012. – 114 с.
8. Горбатиx В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2010. № 2. С. 48-52. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2010_2_10

9. Грабовська, С., & Єсип, М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010, 188-199.
10. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума. Педагогика. 2004. № 1. С. 12–18.
11. Демчук, О. Життєтворчість особистості як життєва стратегія. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О. В. Горецької. Бердянськ: БДПУ. 44-48.
12. Джеймс У. Психология. Москва : Рипол Классик, 2016. 616 с.
13. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 69-76.
14. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. – К.: Каравела, 2009. – С. 106-108
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
16. Карамушка, Л. М., & Ходакевич, О. Г. Психологічні особливості становлення студентської молоді : монографія. Київ: КНЕУ. 2017
17. Карпова Е.А. Интегральный статус жизнестойкости в условиях совладания с трудными ситуациями. *Психология безопасности, психологическая безопасность личности: человек и общество*: материалы Всероссийской научно-практической конференции (13–14 октября 2011 г., Махачкала) / под общ. ред. М. М. Далгатова. Махачкала: ИП Овчинников, 2011. С. 265–268.
18. Книжникова С. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости : монография. Краснодар : АСВ-полиграфия, 2009. 327 с.

19. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 91-97.

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

21. Кузнецова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. №121 Серія: Психологічні науки. 2014. С. 182-187

22. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции. Вестник Костромского государственного университета. 2015. №5, С. 91-104

23. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138

24. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.

25. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. 680 с.

26. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 86 с.

27. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19- 22.

28. Михайлишин У.Б. Нестерова І.А. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). С.137-159.

29. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. 175 с.

30. Приходько І.І. *Небезпеки і загрози для психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського Державного Університету Внутрішніх справ*. 2009. №1. С. 45-50.

31. Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоствалення в психології. *Психологічні умови становлення особистості у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 19 березня, 2017 р.

32. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.

33. Селюкова Т. В. Особливості стресостійкості осіб з різною спрямованістю локусу контролю. *Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах (Платонівські читання)*: матеріали наук. - практич. конф., 19-20 травня 2017 р. Харків, 2017. — С. 82-84.

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

35. . Титаренко Т.М. *Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.*

36. Титаренко Т. М. *Як будувати власне майбутнє. Життєві завдання особистості // Колект. моногр. за наук. ред. Т.М.Титаренко.- К.- 2012.*

37. Фоминова А.Н. Життестійкість личности: Монографія. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
38. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життестійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія : Психологія. - 2017. - Вип. 5. - С. 177-185.
39. Чиханцова, О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості та її складові. Монографія за ред. Л. З. Сердюк. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості (с. 71-79). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018
40. Чиханцова О. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. №(42). С. 211–231.
41. Чиханцова О.А. Життестійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>
42. Чиханцова, О. А. Модель життестійкості особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вип. 17. Т. 5, 2017. 142-150.
43. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с.
44. Чиханцова О. А. Психологія становлення життестійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 40 с.
45. Чхаїдзе А.О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 51-58.]
46. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самоприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2016. №20 (15). С. 153-162.

47. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»), ISBN 5-469-01517-3
48. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans : extended abstract of candidate's thesis / G. C. Alfred. — Missouri. : 2011. — P. 87.
49. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.
50. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton, 1996. 336 p.
51. Maddi S. R., Firestone L. Psychological hardiness: the key to resilience under stress. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (дата звернения: 07.09.2022).
52. *Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004, 44 (3), P. 279-298.*
53. *Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006, Vol.1. P. 160-168.*
54. Maddi, S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. 2013
55. *Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. Journal of Humanistic Psychology. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860*
56. *Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. P. 34 – 41.*
57. Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., & Fazel, M. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life, 2010. N.Y. 276 p.
58. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. The Hardy Executive: Health under Stress. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 1984

59. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*. 2005. №60 (3). pp. 261–262.
60. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York, 1979. 350 p.

ДОДАТКИ

Додаток А1.

Первинні бали досліджуваних за методиками:

«Тест Г. Айзенка ЕРі », «Тест самооцінки стресостійкості» та «Тест життєстійкості Сальваторе Мадді»

Досліджуваний			Шкали тесту Айзенка ЕРі			Шкала тесту самооцінки стресостійкості	Шкали тесту життєстійкості			
№	Стать	Вік	Брехня	Екстраверсія	Нейроцизм	Оцінка стресостійк.	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Заг. Життєстійк.
1	Ч	22	1	15	6	19	51	39	22	102
2	Ж	26	4	13	5	20	49	57	37	143
3	Ч	23	1	13	7	20	52	50	30	132
4	Ж	42	3	16	6	20	59	50	37	146
5	Ж	32	4	4	18	26	44	37	22	103
6	Ж	28	5	5	13	17	54	47	31	132
7	Ч	22	3	14	16	21	38	39	20	97
8	Ж	23	1	15	15	21	52	35	26	113
9	Ч	26	3	8	11	23	44	38	26	108
10	Ч	22	5	8	5	18	56	52	33	141
11	Ж	21	2	12	18	24	48	44	27	119
12	Ч	22	5	8	14	24	45	40	20	105
13	Ж	25	2	16	14	21	53	42	31	126
14	Ж	22	0	15	16	25	45	31	17	93
15	Ж	48	3	11	10	20	51	42	28	121
16	Ж	18	2	13	22	22	48	40	23	111
17	Ж	18	1	7	20	27	31	25	19	75
18	Ж	18	2	11	22	23	41	41	25	107
19	Ж	18	1	7	20	27	31	25	19	75
20	Ж	18	1	15	15	22	45	43	28	116
21	Ж	18	7	14	15	20	48	47	35	130
22	Ж	18	1	16	16	22	47	43	28	118
23	Ж	19	5	10	14	23	42	41	30	113
24	Ж	18	2	11	23	29	44	38	21	103
25	Ж	18	5	15	17	26	49	46	25	120
26	Ж	18	5	15	17	24	49	46	25	120
27	Ж	18	1	14	16	20	58	54	31	143
28	Ж	18	3	16	5	18	45	57	33	135
29	Ж	28	2	7	12	22	46	54	22	122
30	Ж	19	6	5	14	28	55	35	28	118
31	Ж	19	4	13	17	17	43	25	22	90

32	Ж	20	1	10	15	22	57	38	25	120
33	Ж	20	2	5	12	27	36	30	27	93
34	Ж	20	1	10	24	23	39	32	24	95
35	Ч	20	3	11	12	21	37	39	15	91
36	Ж	19	3	3	18	25	55	33	29	117
37	Ж	22	1	16	19	13	53	38	33	124
38	Ж	20	2	12	9	24	56	43	25	124
39	Ж	20	1	14	20	24	47	44	25	116
40	Ж	20	2	10	15	20	46	43	25	114
41	Ч	21	0	17	10	22	57	44	29	130
42	Ж	20	0	20	19	25	56	38	27	121
43	Ж	21	1	20	18	25	42	39	27	108
44	Ж	20	3	13	12	22	58	52	34	144
45	Ж	21	2	12	14	21	45	40	26	111
46	Ж	19	2	11	19	18	54	40	26	120
47	Ж	22	1	16	19	13	53	38	33	124
48	Ж	18	6	12	10	22	57	45	31	133
49	Ж	20	2	12	9	21	61	51	32	144
50	Ж	19	3	2	18	25	55	33	29	117
51	Ж	18	5	15	12	20	63	45	27	135
52	Ч	18	6	10	16	21	51	48	25	124
53	Ж	20	1	14	21	29	44	45	30	119

**Первинні бали досліджуваних за методиками:
«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е.Неім) та
«Методика особистісний диференціал»**

Досліджуваний			Шкали методики діагностики копінг-механізмів				Шкали методики особистісний диференціал		
№	Стать	Вік	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові	Заг. адапт.	Фактор оцінки (О)	Фактор сили (С)	Фактор активності (А)
1	Ч	22	1	0	2	3	11	8	9
2	Ж	26	2	2	2	6	20	13	8
3	Ч	23	2	2	0	4	7	10	-3
4	Ж	42	0	2	2	4	15	9	9
5	Ж	32	2	0	1	3	9	-3	-2
6	Ж	28	2	2	0	4	14	8	-2
7	Ч	22	2	2	0	4	17	5	2
8	Ж	23	0	2	2	4	11	9	14
9	Ч	26	2	2	0	4	10	10	3
10	Ч	22	0	2	2	4	15	12	3
11	Ж	21	0	2	1	3	18	9	6
12	Ч	22	0	2	1	3	15	3	-8
13	Ж	25	1	2	2	5	13	9	12
14	Ж	22	2	2	0	4	11	13	6
15	Ж	48	2	1	2	5	8	10	3
16	Ж	18	2	2	1	5	8	2	5
17	Ж	18	0	0	1	1	6	3	-9
18	Ж	18	2	1	0	3	17	9	1
19	Ж	18	0	0	1	1	6	3	-9
20	Ж	18	0	1	1	2	15	9	3
21	Ж	18	1	1	0	2	14	11	-7
22	Ж	18	0	1	1	2	15	9	3

23	Ж	19	2	0	2	4	19	2	-6
24	Ж	18	2	1	1	4	14	14	11
25	Ж	18	2	2	1	5	11	13	8
26	Ж	18	2	2	1	5	11	13	8
27	Ж	18	2	2	1	5	15	17	-2
28	Ж	18	1	2	1	4	18	12	11
29	Ж	28	1	2	1	4	9	15	8
30	Ж	19	2	0	1	3	6	10	5
31	Ж	19	1	1	1	3	9	8	4
32	Ж	20	2	1	2	5	15	11	7
33	Ж	20	2	1	1	4	12	14	8
34	Ж	20	2	0	2	4	10	5	2
35	Ч	20	0	0	0	0	5	6	0
36	Ж	19	2	2	0	4	5	9	6
37	Ж	22	2	2	2	6	10	12	7
38	Ж	20	2	2	2	6	11	7	9
39	Ж	20	2	1	2	5	9	10	13
40	Ж	20	2	2	2	6	8	6	11
41	Ч	21	2	2	2	6	17	14	12
42	Ж	20	2	1	1	4	3	11	8
43	Ж	21	1	2	1	4	9	7	-1
44	Ж	20	1	1	2	4	20	13	8
45	Ж	21	1	0	0	1	7	9	5
46	Ж	19	0	2	1	3	8	10	3
47	Ж	22	2	2	2	6	15	8	10
48	Ж	18	1	2	2	5	11	9	6
49	Ж	20	1	2	0	3	9	6	3
50	Ж	19	2	2	0	4	12	10	8
51	Ж	18	2	1	1	4	9	10	-2
52	Ч	18	2	2	2	6	10	15	5
53	Ж	20	2	2	1	5	13	9	7

Результати перевірки показників на відповідність нормальності розподілу даних

