

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21212

номер ІНП

Виконав: студентка 4-го курсу, ПП-20-1 А. Шкорбатюк Анастасія ШКОРБАТЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання

Олена Кулешова  
Підпис

Олена КУЛЕШОВА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор

Таїсія Комар  
Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.


Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ  
Анастасії ШКОРБАТЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової), «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості, життєстійкість як предмет психологічного дослідження, життєстійкість як фактор здоров'я особистості, психологічні чинники формування життєстійкості особистості, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів, організація, процедура та методики дослідження, аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів, тренінгова програма формування життєстійкості особистості майбутніх психологів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач А.Шкорбатюк Анастасія ШКОРБАТЮК  
ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Олена Кулешова Олена КУЛЕШОВА  
ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів»

Здобувач Анастасія ШКОРБАТЮК

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 61 сторінку, 4 таблиці, 8 рисунків, перелік джерел посилання складає 56 найменувань, 4 додатків.

Ключові слова: життєстійкість особистості, психологічні чинники життєстійкості, особистість, майбутні психологи.

Об'єктом дослідження є формування життєстійкості особистості.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів.

За результатами дослідження здійснено аналіз поняття життєстійкості особистості, виявлені та описані психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів, розроблена тренінгова програма, спрямована на покращання життєстійкості.

Одержані результати можуть бути рекомендовані для використання у професійній підготовці студентів, практичній роботі психолога, працівників Психологічної служби закладів вищої освіти, куратора академічної групи,.

Дипломник



Анастасія ШКОРБАТЮК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1 Життєстійкість як предмет психологічного дослідження	10
1.2 Життєстійкість як фактор здоров'я особистості	17
1.3 Психологічні чинники формування життєстійкості особистості	22
Висновки до розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	30
2.1 Організація, процедура та методика дослідження	30
2.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів	37
2.3 Тренінгова програма формування життєстійкості особистості майбутніх психологів	49
Висновки до розділу	57
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	62
ДОДАТКИ	68
Додаток А Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової)	68
Додаток Б Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)	73
Додаток В Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey)	80
Додаток Г Тренінгова програма формування життєстійкості особистості майбутніх психологів	84

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі зростає складність та обсяг стресових ситуацій, з якими стикаються люди у різних сферах життя. Психологічна підготовка майбутніх психологів до ефективного управління стресом та адаптації до складних умов є важливою складовою їхньої професійної компетентності. Життєстійкість стає ключовим аспектом психологічного благополуччя та успіху у будь-якій сфері, зокрема в професійній діяльності, пов'язаній з психологією. Майбутні фахівці у цій галузі зіткнуться з різноманітними викликами, такими як емоційне навантаження, стрес, соціальний тиск та етичні труднощі. Розвиток життєстійкості в них є необхідним для ефективного функціонування та підтримки клієнтів у важливих моментах. Дослідження психологічних факторів, які впливають на формування цієї якості у майбутніх психологів, сприятиме розробці програм навчання та підготовки, що спрямовані на покращення їхніх можливостей у вирішенні професійних завдань та підвищення якості психологічної допомоги. Подолання життєвих труднощів має значення не лише для професійного, але й для особистісного зростання майбутніх психологів. Висока психологічна стійкість сприяє збереженню психічного здоров'я та позитивного самопочуття у умовах стресу та невизначеності.

Розуміння та розвиток життєстійкості допомагають майбутнім психологам підтримувати власне психічне здоров'я, що є ключовим для їхньої успішної практики. Працюючи з клієнтами, психолог повинен мати засоби не лише для допомоги їм у подоланні внутрішніх та зовнішніх труднощів, а й для збереження власного психологічного благополуччя, щоб уникнути професійного вигорання.

Таким чином, дослідження психологічних факторів, що впливають на життєстійкість особистості, має велике значення, оскільки відображає потребу у підготовці майбутніх фахівців до подолання життєвих викликів та забезпечення психічного благополуччя.

Ключову роль в успішному протистоянні стресу відіграє життєстійкість особистості (С. Мадді, С. Кобейса, Дж. Кашані, Н. Леоненко, М. Селігман,

Дж. Шепперд, М. Чиксентмігаї, О. Кокун, Л. Сердюк, О. Купрєєва, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Чиханцова, О. Шамич). Життєстійкість особистості характеризує її здатність витримувати ситуацію гострого чи хронічного стресу, зберігати внутрішній баланс, при цьому не знижуючи успішності діяльності.

В українській психологічній науці розроблення цієї проблеми пов'язане з дослідженнями психологічної стійкості особистості та опанування складних ситуацій (О. Бацилєва, О. Кокун, Г. Дубчак, Л. Куліков, В. Крайнюк, О. Лібін, А. Фомінова та ін.), пошук смислу життя та життєтворчості (С. Рудницька, Д. Леонтєв, Ю. Швалб, Н. Чепелєва, М. Смульсон, Т. Титаренко), з проблемою самореалізації та саморегуляції активності особистості (О. Бондаренко, Л. Карамушка, С. Максименко, Л. Коростильова, В. Моляко, В. Москаленко, В. Моросанова, Л. Сердюк), здатності до адаптації (О. Литвиненко, Ф. Березін, А. Маклаков).

**Об'єкт дослідження:** формування життєстійкості особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники життєстійкості особистості та розробити тренінгову програму, спрямовану на формування життєстійкості майбутніх психологів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження життєстійкості особистості.
2. Виявити та описати психологічні чинники життєстійкості особистості.
3. Провести емпіричне дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів.
4. Розробити тренінгову програму та практичні рекомендації щодо формування життєстійкості майбутніх психологів.

**Гіпотеза дослідження:** врахування таких психологічних чинників життєстійкості особистості як відкритість новому, готовність до дій у стресових ситуаціях, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки та

активна життєва позиція, сприятимуть розробці тренінгової програми формування життєстійкості особистості майбутніх психологів.

**Методи дослідження:**

**теоретичні:** аналіз соціально-психологічної літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікація;

**емпіричні:** комплекс стандартизованих методик: Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва, О. Расказової), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової), «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey).

**методи математичної обробки даних:** кількісний та якісний аналіз.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості використання її результатів для розробки спеціалізованих програм професійної підготовки з врахуванням необхідності розвитку життєстійкості у студентів., що спрямовані на підвищення рівня адаптивності, упевненості, оптимізму та інших важливих характеристик, та є критичними для успішної професійної діяльності. Знання про рівень життєстійкості студентів сприятиме їх особистісному зростанню та розвитку, підвищуючи їхню готовність до змін та здатність ефективно функціонувати у складних умовах. Результати дослідження можуть бути використані для підтримки психічного здоров'я студентів, допомагаючи їм усвідомити власні сильні та слабкі сторони та розробити індивідуальні стратегії подолання стресу і складних життєвих ситуацій. Дослідження має велике значення для формування професійно підготовлених, стресостійких та психологічно зрілих фахівців. Розроблена тренінгова програма може бути рекомендована психологам, педагогам, кураторам, працівникам Психологічної служби закладів вищої освіти.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. Хмельницького національного університету, В експерименті взяли участь здобувачі спеціальності «Психологія», в загальній кількості 38 осіб, серед яких 30 дівчат та 8 хлопців у віці 18-26 років.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні висновки та отримані результати емпіричного дослідження були презентовані на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). За результатами дослідження були опубліковані тези «Теоретичний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості».

**Структура роботи** складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 56 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Життєстійкість як предмет психологічного дослідження

Сучасна психологічна наука все більше цікавиться вивченням феномену життєстійкості особистості через її надзвичайну важливість для підтримки психологічного здоров'я людини. Життєстійкість розглядається як відносно новий психологічний феномен, що досліджується в різних сферах [1].

Концепція життєстійкості особистості розвивається та впроваджується у світі в різних сферах: медицині, зокрема, охорони здоров'я та догляду за хворими, військовій сфері, сферах громадської безпеки, бізнесу, спорту та сім'ї. Феномен життєстійкості визначається як: фактор стресостійкості індивіда (С. Агустдоттер, В. Шоел, М. Раш, С. Барнард, Ф. Родволт,), умова наявності у людини відчуття повноти життя та показника його якості (Д. Еванс), продуктивна діяльність особистості за умов напруження та тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), чинник поглиблення міжособистісного спілкування та контактів із оточуючою дійсністю та формування соціального інтересу, (Г. Лік, Д. Вільямс) [17].

Термін «життєстійкість» (*hardiness*) вперше був запропонований американським психологом С. Мадді, який пояснював його як «...патерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни в навколишній дійсності на можливості людини» [43]. С. Мадді описує життєстійкість як ключову особистісну рису, яка визначає успішність подолання життєвих труднощів. Він визначає основні компоненти життєстійкості як залученість до життя, контроль (переконаність у здатності керувати власним життям та готовність це робити) та готовність приймати ризик або виклики. Ці компоненти є відносно автономними, а їхня вираженість визначає рівень, який запобігає появі напруженості під час стресових ситуацій [44].

За словами автора, залученість (англ. – «commitment») означає поглиблене відчуття або активна участь людини у житті, у власній діяльності та отримання задоволення від цього. Показник «контроль» передбачає пошук рішень для вирішення проблеми чи знаходження способів впливу на ситуацію з метою зменшення її стресогенності. Люди з високим рівнем контролю стараються уникнути почуття безпорадності та розуміють зв'язок між своїми діями та їх наслідками, вони переконані в можливості змінити ситуацію та впливати на своє оточення. Прийняття ризику (англ. – «challenge») вказує на усвідомлення людиною необхідності ризику та її готовність до нового досвіду. Особистості з високим рівнем цієї якості сприймають стресові ситуації як виклик або можливість для особистого зростання та набуття нового досвіду [46, с. 292].

До своєї моделі життєстійкості, С. Мадді включає не лише конструкт компонентів, але й п'ять основних механізмів, які забезпечують життєстійкості можливість здійснювати своєрідний буферний вплив на зниження загальної ефективності діяльності особистості та розвиток захворювань:

- життєстійкі переконання (оцінювання життєвих змін як менш стресових на основі контролю, залученості та прийняття виклику);
- стимулювання мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, базоване на відкритості до всього нового та готовності людини активно діяти в стресових ситуаціях (використання життєстійких копінг-стратегій);
- підсилення імунної реакції організму через психічну та фізичну мобілізацію;
- посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я;
- пошук ефективної соціальної підтримки, що сприятиме процесу трансформації оволодіння собою, за допомогою розвитку навичок спілкування.

Практичне значення моделі С. Мадді (див. рис. 1.1) полягає в тому, що автор розуміє життєстійкість не лише як психологічне явище, але й як важливий внутрішній ресурс (установку), коли людина може його осмислити та змінити, щоб підтримувати своє фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Іншими словами, у концепції С. Мадді життєстійкість визначається як те, що надає життю людини цінності та сенсу незалежно від обставин.



Рисунок 1.1 – Модель життєстійкості за С. Мадді

Проблема життєстійкості як механізму особистісного розвитку завжди цікавила людство, хоча її часто описували іншими, схожими за значенням термінами. Аналіз досліджень показав, що досі немає єдиного розуміння сутності поняття «життєстійкість». Крім того, цей феномен у науковій літературі часто замінюють різними термінами, такими як «життєтворчість», «життєздатність», «вкоріненість у буття», «інтегральна здатність», «зрілість», «адаптаційний потенціал», «мужність бути» тощо.

Життєстійкість або резилієнс є важливим предметом досліджень у галузі психології, оскільки вона визначає здатність індивіда адаптуватися до стресу, травм або інших форм негативних впливів. Життєстійкість включає в себе ряд

компонентів, таких як особистісні риси, соціальна підтримка, та ефективні стратегії подолання труднощів.

Модель захисних факторів та вразливості, розроблена Е. Вертоном та Ф. Редом, розглядає життєстійкість як складний процес, що виникає із взаємодії між захисними факторами та вразливостями. Захисні фактори включають позитивні аспекти життя індивіда, які сприяють підвищенню його стійкості до стресу та негативних подій. До них належать сильні соціальні зв'язки, які забезпечують емоційну підтримку та відчуття приналежності; позитивна самооцінка, яка допомагає особистості вірити у свої можливості та зберігати оптимістичний погляд на життя; а також наявність ефективних копінг-стратегій, які дозволяють адекватно реагувати на виклики. Вразливості, з іншого боку, включають фактори, які підвищують ризик негативних наслідків від стресових ситуацій, такі як часті стресові події, соціальна ізоляція, низький рівень економічної стабільності або фізичні хвороби. Відповідно до цієї моделі, життєстійкість не є статичною характеристикою, а динамічною властивістю, яка формується під впливом різних взаємодій між позитивними та негативними факторами. Таким чином, життєстійкість розглядається як баланс між захисними чинниками, що зміцнюють особистість, та вразливостями, які можуть її послабити, що дозволяє краще розуміти індивідуальні відмінності у здатності людей долати труднощі [40].

А. Мастен у своїй роботі «Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity» описує іншу модель – Модель багаторівневої системи (Multisystem Model), і наголошує на тому, що життєстійкість є результатом взаємодії різних рівнів системи, що включає біологічні, психологічні, соціальні та екологічні фактори. Цей підхід підкреслює важливість адаптації на різних рівнях життя індивіда, починаючи від фізіологічних процесів на клітинному рівні до соціокультурного середовища. Згідно з А. Мастеном, успішна життєстійкість можлива завдяки взаємодії цих різних рівнів, що створює навколишнє середовище, яке сприяє адаптації та подоланню стресових ситуацій [47].

Р. Лазарус та С. Фолкман у своїй роботі «Stress, Appraisal, and Coping» підкреслюють важливість когнітивних процесів у подоланні стресу. Вони визначають стрес як результат взаємодії між людиною та її оточенням, зокрема, як вона сприймає та оцінює стресову ситуацію. Автори також розглядають різні стратегії копіngu, які індивід використовує для подолання стресу. Ця модель враховує важливість психологічних механізмів, що лежать в основі процесу адаптації до стресу, та вказує на значення індивідуальних когнітивних стратегій для ефективного копіngu зі стресом [48].

В межах теорії позитивної адаптації (Theory of Positive Adaptation) А. Бандура розглядає життєстійкість через свою концепцію самоєфективності., підкреслює, що віра в власні здатності ефективно впоратися з викликами є критичним фактором для досягнення життєстійкості. Згідно з Бандурою, люди, які вірять у свою здатність впоратися з труднощами, мають більші шанси на успіх у подоланні стресових ситуацій та досягненні поставлених цілей. Його роботи відіграють ключову роль у формуванні сучасного розуміння та практичного застосування концепцій життєстійкості в психологічній науці та практиці [35].

Останнім часом дослідження феномену життєстійкості набули великої актуальності, зокрема, його зв'язок з іншими особистісними якостями та способами використання компонентів життєстійкості у важких життєвих ситуаціях, що супроводжуються стресовими факторами. Актуальною є також концепція соціально-психологічного благополуччя, яка є основою особистого щастя та тісно пов'язана з життєстійкістю. Ця концепція представлена в зарубіжній психології в рамках напрямку «позитивна психологія» [42].

У сучасній українській психології розроблення проблеми життєстійкості пов'язане з дослідженнями опанування складними ситуаціями (Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Лібін, А. Фомінова), пошуку смислу життя (Н. Чепелева та М. Смульсон), проблеми життєтворчості (Д. Леонт'єв), самореалізації особистості (С. Максименко, Л. Коростильова, Л. Сердюк), особистісно ситуативної взаємодії (О. Коржова), саморегуляції особистості (О. Кокун, М. Боришевський, С. Максименко, В. Моросанова, О. Осницький), адаптаційної

здатності (Маклаков), інтегральної здатності (Л. Александрова), психологічної стійкості (Є. Крупник).

О. Чиханцова, посилаючись на Л. Александрову, відзначає, що життєстійкість є інтегральною здатністю, яка є основою адаптації та самореалізації особистості. Ця здатність допомагає не збитися з правильного шляху, сприяючи досягненню мети. У зарубіжній психології життєстійкість відповідає поняттям пристосування до життєвих труднощів та загальної міри психічного здоров'я людини [30].

На думку А. Фомінової, поняття «життєстійкість» охоплює такі аспекти, як психологічний феномен, особистісна властивість, ресурс, інтегральна здатність, психологічна характеристика, риса особистості, інтегральне особистісне утворення та динамічний процес. Дослідниця визначає життєстійкість як складне психологічне утворення, що може бути розглянуте з точки зору індивідуальності людини. Ці властивості включають важливі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-сміслового рівнів психіки людини, які проявляються у певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій. [27].

Д. Леонтьєв розглядає життєстійкість як здатність людини витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу та успішність діяльності. Він також описує її як специфічну структуру установок і навичок, яка дозволяє перетворювати зміни на можливості [15].

Українські науковці, І. Германський та С. Кондратюк [6], визначають основні ознаки життєстійкості як: фізичну та нервово-психологічну витривалість, навички здорового способу життя; стресостійкість, володіння методиками аутотренінгу та релаксації; моральну стійкість; стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення; комунікативні навички; здатність працювати з суперечливою інформацією; та навички побутової, господарської і трудової діяльності.

Науковці С. Богомаз та Д. Баланьов вважають, що життєстійкість особистості є необхідним ресурсом, на який людина може покладатися при виборі свого майбутнього, що сприяє отриманню нового досвіду та створює

потенціал і перспективи для особистісного розвитку. Життєстійка особистість навчається бачити у постійних змінах нові можливості та шляхи вирішення життєвих завдань, що сприяє розкриттю її творчого потенціалу та відчуттю власного прогресу. Вони також вважають життєстійкість компонентом інноваційного потенціалу людини [19].

Л. Куликов, описуючи життєстійкість, акцентує увагу на трьох аспектах психологічної стійкості: стабільність, стійкість, врівноваженість, відповідність та резистентність. На думку Л. Куликова, стійкість проявляється в подоланні труднощів через здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у своїх можливостях та здатністю до ефективної психічної саморегуляції [33].

Життєстійкість визначає рівень здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати успішність діяльності. Це один з ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життєстійкість запобігає розвитку психічних захворювань та знижує ефективність діяльності, оскільки допомагає оцінювати життєві події як менш напружені [31].

Аналізуючи дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців, можна констатувати, що життєстійкість пов'язана з різними структурами психіки людини, як на рівні функціонування психофізіологічних процесів, так і на рівні роботи психологічних процесів та проявів особистісних утворень. Отже, схвалено іншими науковцями структуру життєстійкості за С. Мадді складають такі компоненти, як контроль, залученість та виклик [45].

Варто зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, яке поєднує важливі для особистості цілі та цінності, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, обумовлені установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та життєвих подій. Життєстійкість людини пов'язана зі здатністю долати різні стреси, підтримувати високий рівень фізичного та психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю,

суб'єктивною задоволеністю власним життям і здатністю до безперервного особистісного саморозвитку [38].

Аналізуючи наукові праці із проблеми дослідження життєстійкості, можна виділити такі характеристики, що притаманні життєстійкості особистості:

- високий рівень розвитку вольових якостей;
- оптимальний рівень смислової регуляція;
- розвинута соціальна компетентність;
- розвинуті когнітивні структури;
- повноцінне орієнтування у реальній ситуації;
- адекватна самооцінка;
- самостійність;
- стійкість до фрустрації [31].

Отже, життєстійкість особистості можна визначити як системну особистісно-професійну характеристику, яка формується у фахівця протягом професійного життя. Вона проявляється у певному рівні залученості до професійної діяльності, контролі над нею та прийнятті професійних ризиків. Це забезпечує здатність протистояти несприятливим обставинам на роботі, запобігає розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та сприяє особистісно-професійному зростанню [12].

## 1.2 Життєстійкість як фактор здоров'я особистості

Здоров'я є бажаною формою життєздійснення особистості, яка гарантує високу якість і достатню тривалість життя. Здорова людина легше долає перешкоди, справляється з неприємностями та витримує важкі випробування. Її висока життєстійкість зумовлюється значним адаптаційним потенціалом, наявністю сили, енергії та гнучкості, які суттєво знижуються при наявності захворювань. Без достатнього здоров'я життя не приносить людині задоволення, радості, зацікавлення, насолоди, натхнення та спокою. Здоров'я — це не просто відсутність хвороб чи недуг, а гармонійне поєднання фізіологічних,

психологічних (особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини та її стійкий комфортний стан.

Всі стратегії, що визначають життєстійкість особистості, забезпечують протистояння неприємностям, прийняття та творчу переробку їх, а не просто уникнення проблем і неприємностей. Особа з вираженою життєстійкістю має тенденцію сприймати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та радісні, як результат особистісного вибору та ініціативи і як важливий рушійний імпульс для освоєння нового» [29, с. 32]. Така особистість здатна до ефективної саморегуляції не лише у стресових ситуаціях, а також у ситуаціях досягнення успіху у різних життєвих сферах. Особистість з вираженою життєстійкістю використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення про те, чи продовжувати діяльність, незважаючи на втому, тому така особистість з життєстійкістю частіше відчуває задоволення від своєї праці і, відповідно, демонструє високу ефективність у різних сферах життя [11].

Наприкінці 1970-х років С. Кобаса ввів поняття психологічної життєстійкості та виявив зв'язок між стресовими ситуаціями і захворюваннями. Життєстійкість являє собою сукупність установок, які надають сили та мотивацію для наполегливої роботи над собою у стресових обставинах, перетворюючи потенційні проблеми у можливості для самозростання та саморозвитку [41].

Дослідження показують, що стрес має негативний вплив на здоров'я, як психічне, так і фізичне. Наприклад, Soderstrom, Dolbier, Leiferman і Steinhardt (2000) виявили кореляцію між рівнем психологічного стресу та психосоматичними захворюваннями. Декілька інших досліджень, включаючи Beasley та інших (2003), підтверджують, що стресові події можуть загострювати психологічні проблеми та погіршувати фізичне здоров'я. Тому важливо розробляти різні стратегії для успішного управління стресорами та стресовими ситуаціями. Успішність таких стратегій впливає на зв'язок між стресорами, життєвими подіями та фізичними та психологічними проблемами [48]. Дослідники визначають стратегії подолання як особисті чинники або

характеристики, які використовуються людиною для боротьби зі стресом. Ці стратегії можуть впливати на сприйняття стресової події та спосіб її управління. Вони розглядаються як внутрішні джерела протистояння, якщо вони походять від індивідуальних або зовнішніх джерел, або як внутрішні джерела протистояння, якщо вони походять з інших джерел, контекстів або соціального оточення. Ці стратегії грають посередницьку роль, допомагаючи людині краще справлятися зі стресовими подіями [33].

Дослідження деяких науковців показали, що особи з хронічними захворюваннями мають вищий загальний показник життєстійкості порівняно з їхніми здоровими ровесниками. Юнаки з високим рівнем життєстійкості, навіть за наявності хронічного захворювання, краще адаптуються до складнощів довкілля завдяки впевненості у власних силах, більшому досвіду і навичкам подолання труднощів. Вони здатні протистояти негараздам, які виникають на їхньому шляху. У більшості випадків хвороба для них відходить на другий план, і вони живуть теперішнім життям, діючи як цілком здорові. Такі особи часто демонструють свою компетентність у стресових ситуаціях або швидко відновлюються до попереднього рівня компетентності після травматичних подій або стресу [16].

У своєму дослідженні В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман з'ясували, чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я у напружених ситуаціях. Результати дослідження показали, що компоненти життєстійкості, такі як залученість і контроль, мають прогностичне значення для психічного здоров'я [37].

Поняття «життєстійкість» відображає психологічну витривалість людини та слугує показником її психічного здоров'я. Це обумовлено тим, що людина обробляє стресові впливи саме через призму життєстійкості, яка виступає каталізатором поведінки, що дозволяє перетворювати негативний досвід у нові можливості.

Прояв життєстійкості призводить до позитивного світовідчуття, осмисленості життя, підвищення його якості, ефективної саморегуляції та самореалізації через адаптацію до соціуму. Вона також сприяє здатності й

готовності витримувати стресові ситуації, зберігаючи успішність діяльності та не погіршуючи стан психічного здоров'я [29].

Сучасні дослідження виявили зв'язок між компонентами життєстійкості та здоров'ям. Отримані результати дещо відрізняються від попередніх: вивчено зв'язок між життєстійкістю та тривалістю негативних психічних станів. Результати дослідження показали: чим вищий рівень життєстійкості у людини, тим менше вона піддається впливу будь-якої кризи. Особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю та активною соціальною позицією. Натомість, ті, хто має низький рівень життєстійкості, відзначають погане самопочуття, зниження настрою та соціальної активності. [14].

Важливо відзначити, що життєстійкість є основним функціональним складником життєздатності, який забезпечує стабільність системи особистості та визначає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виступає ключовою особистісною характеристикою, яка впливає на те, як стресогенні фактори впливають на фізичне і психічне здоров'я, а також на успішність особистісної діяльності [22].

На думку Л. Куликова, стійкість особистості проявляється у її здатності долати труднощі, у міцній вірі у власні можливості та ефективній психічній саморегуляції. Стабільність, з свого боку, полягає в здатності особистості функціонувати, розвиватися і адаптуватися. Зниження стійкості може призвести до того, що людина, опинившись у складній ситуації, не зможе подолати її, що негативно позначиться на її психічному та фізичному здоров'ї, особистісному розвитку та міжособистісних відносинах [10].

Багато людей не усвідомлюють, що щоденне ігнорування здоров'я поступово, але неухильно погіршує якість життя. Постійна увага до фізичного стану, розуміння важливості відпочинку, сну, здорового харчування та фізичних вправ для збереження працездатності та розвитку творчих здібностей є ефективною профілактикою захворювань, фундаментом для високої життєстійкості та активного довголіття. Для того щоб фізичне здоров'я стало основою життєстійкості, важливо розглянути ставлення людини до свого тіла та

розуміння його ролі у її власному житті. Ігнорувати потреби тіла та його обмеження може здатися допустимим у молодому віці. Однак втома, виснаження, пригніченість з часом нагромаджуються, що відображається на якості життя та відносинах з оточуючим світом. Зазвичай це призводить до зниження продуктивності, втрати креативності у роботі, а згодом може призвести до виникнення різноманітних захворювань внаслідок перевантаження [30].

Також важливим є розвиток у собі настанов на здоровий спосіб життя. Це означає поступове прийняття різноманіття життєвих ситуацій і готовність гнучко реагувати на них, не шукаючи винних. Важливо навчитися працювати зі страхом перед майбутнім і не боятися його невизначеності, щоб минуле не виглядало виключно травматичним. Крім того, варто більше спиратися на власні ресурси та індивідуальні можливості, які підсилюють стресостійкість. Для цього важливо проявляти увагу та інтерес до себе, до власних потреб і потреб свого тіла [30].

Люди з високою життєстійкістю, які вміють подолати перешкоди та розвивати свої здібності на тривалий термін, мають важливий зв'язок зі своїм тілом. Вони навчилися взаємодіяти з ним, розуміючи, що без фізичної енергії досягти успіху неможливо. Для них характерно поважне ставлення до свого тіла. Вони з дитинства сприймають своє тіло як надійного друга, який завжди буде підтримувати їх і не підведе.

Особисте благополуччя включає не лише фізичне здоров'я, але й соціально-психологічну адаптивність, що полягає у вмінні знаходити своє місце у групі, спільноті чи соціумі, і загалом відчувати себе комфортно у власному житті. Як людина відчувається в групі, як пристосовується до нових умов чи вимог, наскільки вона готова приймати лідерство або брати на себе ініціативу, визначає її суб'єктивне відчуття щастя.

Психологічно здорова особистість – це динамічна особистість, яка легко адаптується до змін життя. Вона вміє ефективно спілкуватися, брати до уваги потреби інших людей, не забуваючи про свої власні інтереси. Вона цінує можливість мати спільні цілі, інтереси та спрямованість з іншими людьми. Для психологічно здорової особистості нескладно встановлювати тривалі та позитивні відносини, уникати конфліктів та непорозумінь. Така людина

сприймає соціальне середовище як природне для себе: вона не уникає контактів з іншими та залишається вірною собі, уникаючи патологічної залежності від авторитетів. Вона відчуває потребу у спілкуванні, співпраці та спільному відпочинку, завдяки розвиненим комунікативним здібностям та здатності до доброзичливості, підтримуючи достатній рівень самостійності та автономії.

Психологічно здорова особистість вміє адаптуватися до часу, усвідомлюючи як його можливості, так і обмеження. Вона цікавиться та бере відповідальність за майбутнє, розуміючи його взаємозв'язок з минулим і теперішнім, відчуваючи свою роль у формуванні його напрямку. Така особистість завжди відкрита для нового досвіду та готова до викликів. Її здатність до прогнозування виявляється у розумних життєвих планах і умінні ставити перед собою реалістичні цілі, працюючи над їх втіленням [25]

Особисте здоров'я тісно пов'язане з такими якостями, як готовність допомагати іншим, оптимізм і активність. Відтак, створення сприятливих умов для розвитку цих рис сприяє покращенню якості життя та життєстійкості. Протилежні відчуття пасивності, байдужості, нудьги, образи, заздрості, ревнощів та відчаю негативно впливають на психологічне благополуччя.

Отже, прояв життєстійкості має наслідки, які включають позитивне світосприйняття, глибоке осмислення життя, підвищення його якості, ефективну саморегуляцію та самореалізацію через пристосування до соціуму. Також він означає здатність і готовність до подолання стресових ситуацій без втрати продуктивності. Оскільки компоненти життєстійкості взаємопов'язані, може відбуватися компенсація недостатньо розвинених компонентів за рахунок інших, які є більш сформованими та розвинутими.

### 1.3 Психологічні чинники формування життєстійкості особистості

Сучасна ситуація в нашій країні характеризується складною соціальною динамікою, що призводить до значного рівня стресу у населення. Цей стрес може мати як гострий, так і хронічний характер, впливаючи на загальний стан здоров'я людей. Порушення психічного здоров'я може бути результатом негативних рис

характеру, моральних дефектів чи неправильних ціннісних орієнтацій. Також вплив на психічне здоров'я мають різні соціальні аспекти, такі як сімейні відносини, спілкування з оточуючими, професійна діяльність та дозвілля. Очевидно, що стресові ситуації стали невід'ємною частиною життя людей і негативно впливають як на їхнє психічне, так і фізичне здоров'я.

Згідно з О. Литвиненко, ресурсний підхід активно розглядає конструктивні аспекти особистості, які допомагають їй долати життєві труднощі. Саме тому питання, що стосується ресурсів особистості, особливо у контексті сучасної молоді, отримує значну увагу в наукових дослідженнях. Це охоплює різноманітні аспекти, включаючи механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, а також такі поняття, як ресурси, психологічний капітал, стресостійкість, життєстійкість і таке інше [20].

С. Мадді вважав, що основу життєстійкості становить розвиток особистісних установок. Ці установки, включені в його поняття «hardiness» або «життєстійкість», можуть сприяти позитивному світовідчуттю людини, підвищенню якості життя та перетворенню перешкод і стресу на джерело росту і розвитку. Найважливіше, що це внутрішній ресурс, який контролюється самою людиною, можливість змінити та переосмислити, що сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я і надає життю цінності та сенсу у будь-яких умовах [45].

У численних наукових дослідженнях, як закордонних, так і вітчизняних, доведено, що життєстійкість є результатом впливу різноманітних факторів і є змінною залежною. Наприклад, в рамках концепції життєстійкості, С. Мадді ідентифікує п'ять механізмів, що сприяють її формуванню: зміна суб'єктивного сприйняття ситуації, створення мотивації для трансформаційного перетворення, посилення імунної відповіді, пошук соціальної підтримки та практика здорового способу життя [47].

Дослідження, що націлені на виявлення чинників, які стимулюють особистісні характеристики людини, сприяють виявленню внутрішніх ресурсів, які надають їй автономію в діяльності, спрямованій на саморозвиток та самореалізацію. Ці дослідження також допомагають протидіяти негативному

впливу оточуючого середовища і мають велике значення для сучасної психології. Це викликає необхідність вивчення психологічних основ життєстійкості як явища самодетермінації особистості та її особистісної самореалізації.

Психологічні чинники можуть бути сприятливими чи несприятливими стосовно розвитку та прояву життєстійкості особистості як її інтегральної властивості, і складають досить великий перелік. Серед зовнішніх чинників формування життєстійкості особистості дослідники називають різноманітні чинники зовнішнього середовища, серед внутрішніх – позитивне світосприйняття, самоефективність, оптимальність реакцій в ситуації стресу, ефективну саморегуляцію, гарне здоров'я, спрямованість на самореалізацію та ін. [12].

Дослідниця С. Баранова, аналізуючи життєстійкість через призму особистісного потенціалу, за прикладом Д. Леонтьєва, зробила висновок, що життєстійкість проявляється в системі взаємопов'язаних зовнішніх (об'єкти, суб'єкти, явища та процеси зовнішнього світу) і внутрішніх ресурсів (внутрішні стани, установки, цінності, продукти розумової та творчої діяльності, копінг-стратегії тощо), які забезпечують різноманіття можливих напрямків розвитку людини протягом її життєвого шляху [2].

А. Зінченко розглядав життєстійкість як психологічний механізм, що складається з системи переконань людини щодо себе та навколишнього світу. Цей механізм включає активну позицію, спрямовану на пошук нових способів взаємодії з оточенням у змінних умовах (копінг-поведінка); позитивне самосприйняття і прийняття інших; контроль та самоконтроль, які підвищують упевненість у можливості подолання труднощів; усвідомлення потреб у змінах і прийняття нової ситуації, яка вимагає адаптації [7].

В. Панченко відзначає, що життєстійкість змінюється й розвивається протягом життя людини, ґрунтуючись на позитивному ставленні до себе і задоволенні від власної життєдіяльності, включаючи ціннісно-сміслові установки щодо здатності визначати й контролювати події власного життя. Життєстійкість визначається такими чинниками, як типологічні особливості, вік,

професія, соціальний статус, і виявляється в специфіці свідомої саморегуляції, успішному подоланні стресових ситуацій, і реалізації життєвої програми [24].

У психологічній літературі розглядають психологічні чинники, що визначають життєстійкість особистості, як: незалежність, особистісна автономія і внутрішня свобода, життєстійкість у складних обставинах; осмисленість життя; готовність до внутрішніх змін; здатність до вироблення особистісних стратегій; здатність сприймати нову інформацію, особливості планування діяльності; постійна готовність до дії, самоефективність; смисложиттєві орієнтації, що характеризують здатність особистості здійснювати пошук смислу свого існування, відчувати безумовну цінність життя та формулювати власне життєве призначення.

На думку Е. Зеєра можна виділити такі чинники життєстійкості:

- 1) Індивідуальні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини, включаючи здоров'я, стать, вік, тілесну конституцію та спадковість.
- 2) Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини, такі як інтенсивність процесів збудження, емоційна стабільність та рухливість нервових процесів.
- 3) Соціально-психологічні характеристики особистості, які включають інтернальність, оптимізм, екстраверсію або інтроверсію, а також вольові риси, такі як наполегливість, цілеспрямованість та самостійність.
- 4) Життєвий досвід людини, що включає як позитивні, так і негативні аспекти.
- 5) Соціально-психологічна настанова особистості, яка включає смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів і невдач, спрямованість на збереження та покращення здоров'я, а також уявлення про позитивне майбутнє[19].

Самовизначеність та самопідтримка відображають внутрішню силу особистості, її здатність самостійно визначати свої цілі та наполегливо просуватися до них незалежно від перешкод. Ці аспекти є ключовими для формування життєстійкої особистості. Коли людина має чітку уяву про те, чого вона хоче досягти в житті, і відчуває власну внутрішню міць, вона може

ефективно керувати стресом і викликами, що виникають на її шляху. Самовизначеність допомагає особистості залишатися вірною своїм цілям і цінностям, навіть у складних ситуаціях, тоді як самопідтримка забезпечує потрібну енергію та мотивацію для подолання перешкод. Ці якості сприяють не лише особистому зростанню, а й збільшують загальну життєву задоволеність і самопочуття. Відчуття власної важливості та відповідальності за своє життя надає особі впевненості у власних силах і здатності протистояти будь-яким викликам, що можуть виникнути на шляху до досягнення мети [36].

Оптимізм і позитивне мислення є важливими аспектами психологічного здоров'я, оскільки вони допомагають особистості переглядати виклики та невдачі як тимчасові перешкоди, які можна подолати з впевненістю у своїх силах. Психологічний оптимізм дозволяє зберігати віру в успіх навіть у важких ситуаціях, що допомагає зберігати мотивацію та наполегливість у досягненні цілей. За своєю суттю, позитивне мислення мобілізує внутрішні ресурси і стимулює пошук шляхів вирішення проблем. Відмінною особливістю позитивного мислення є те, що воно сприяє розвитку творчих та інноваційних підходів до вирішення завдань, а також зберігає енергію й емоційний ресурс в умовах стресу і невпевненості. Особистості з оптимістичним світоглядом здатні більш ефективно адаптуватися до змін в житті та реагувати на негативні ситуації, зберігаючи позитивний настрій та віру у свої можливості [54].

Емоційна стабільність та стресостійкість визначаються не лише здатністю до ефективного керування власними емоціями, а й здатністю швидко адаптуватися до змін та зберігати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем життєстійкості мають схильність до раціонального та конструктивного сприйняття стресу, що дозволяє їм ефективно реагувати на негативні події, не втрачаючи внутрішньої стійкості. Замість того, щоб переживати стрес як загрозу, вони бачать його як можливість для особистісного зростання та розвитку. Крім того, вони володіють навичками саморегуляції, які дозволяють їм зберігати спокій та розсудливість в найскладніших ситуаціях. Така емоційна стабільність допомагає їм уникати надмірного стресу та втоми, забезпечуючи внутрішній баланс та гармонію в житті [55].

Саморегуляція та внутрішня мотивація є ключовими факторами успішності та досягнення цілей у житті. Здатність до саморегуляції дозволяє особистості зосередитися на досягненні своїх цілей, навіть у найважчих ситуаціях. Вона передбачає здатність контролювати свої емоції, дії та реакції на події навколо, що робить можливим ефективне управління власним життям та досягнення успіху у будь-якій сфері. Крім того, внутрішня мотивація, що випливає з внутрішнього бажання досягти успіху та задоволення від самореалізації, є важливим стимулом для досягнення цілей. Вона наповнює особистість енергією та визначає напрямок дій, спрямованих на досягнення вищих результатів. Особистості з високим рівнем саморегуляції та внутрішньою мотивацією здатні зосереджувати свої зусилля на досягненні успіху навіть у найскладніших умовах, відчуваючи задоволення від кожного кроку на шляху до своєї мети [52].

Сприйняття себе та своїх можливостей грає важливу роль у житті людини, особливо для тих, хто проявляє високий рівень життєстійкості. Ці особистості мають реалістичне уявлення про свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм ефективно оцінювати свої можливості та обмеження. Вони вірять у свої здібності та мають впевненість у собі, що дозволяє їм пристосовуватися до різних ситуацій та впевнено рухатися вперед. Крім того, вони здатні до самоконтролю, що дозволяє їм ефективно керувати своїми діями та реагувати на виклики та перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей. Сприйняття себе як компетентної та здатної особистості є важливим моментом у формуванні позитивного світогляду та досягненні успіху у житті [51].

Ці психологічні чинники взаємодіють між собою та зовнішніми впливами, такими як соціальне середовище та життєві обставини, формуючи рівень життєстійкості особистості. Розуміння цих факторів допомагає в розробці стратегій психологічної підтримки та розвитку життєстійкості у людей.

Систематизуючи власні дослідження, О. Чиханцова дійшла висновку, що життєстійкість є особистісним утворенням, яке розвивається та проявляється протягом усього життя людини. Ця здатність формується через свідомий вибір, освоєння культури, соціальну взаємодію, розвиток духовних якостей та

властивостей у процесі різних життєвих взаємодій, а також активізацію потенційних здібностей та психічних якостей. До чинників, які обумовлюють життєстійкість, вона відносить відкритість новому, готовність до дій у стресових ситуаціях, посилення імунної реакції, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки та активну життєву позицію [32, с. 544].

Важливо відзначити, що життєстійкість представляє собою складну концепцію в психології особистості, що охоплює процес становлення особистості, основні життєві установки, а також здатність особистості адаптуватися та виробляти стратегії для подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується через різні механізми, такі як сприйняття життєвих змін як менш стресових, мотивація до трансформаційного подолання, посилення імунної реакції, збільшення відповідальності за власне здоров'я та здоровий спосіб життя, а також активний пошук соціальної підтримки. Різні дослідження підтверджують, що переконання та установки, пов'язані з життєстійкістю, можуть бути сформовані за допомогою спеціальних тренувань, і ці тренування ефективно підвищують толерантність до стресу.

### Висновки до розділу

Життєстійкість являє собою цілісну систему, яка інтегрує важливі для особистості цілі та цінності, самоствалення, а також стильові характеристики поведінки, зумовлені установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та життєвих подій. Життєстійкість людини тісно пов'язана зі здатністю долати різні стреси, підтримувати високий рівень фізичного та психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю життям і здатністю до постійного особистісного саморозвитку.

Психологічно здорова особистість легко адаптується до життєвих змін, здатна ефективно спілкуватися, враховуючи потреби інших, не забуваючи про

власні інтереси. Така особистість цінує можливість мати спільні цілі, інтереси та спрямованість з іншими людьми. здатна встановлювати тривалі та позитивні стосунки, уникаючи конфліктів і непорозумінь. Для неї соціальне середовище є природним: вона активно взаємодіє з іншими, зберігаючи вірність собі та уникаючи патологічної залежності від авторитетів. Вона відчуває потребу в спілкуванні, співпраці та спільному відпочинку, маючи розвинені комунікативні здібності та здатність до доброзичливості, при цьому підтримуючи достатній рівень самостійності та автономії.

Поняття «життєстійкість» відображає психологічну витривалість людини та слугує показником її психічного здоров'я, що обумовлено тим, що людина реагує на стресові впливи саме через призму життєстійкості, яка виступає каталізатором поведінки, і це дозволяє перетворювати негативний досвід у нові можливості.

Високий рівень життєстійкості пов'язаний із активною життєвою позицією, здатністю використовувати обставини на користь, свідомим оцінюванням життєвих ситуацій та інтерпретацією стресових ситуацій як можливостей для отримання нового досвіду.

До чинників, що обумовлюють життєстійкість особистості можна віднести відкритість новому, готовність до дій у стресових ситуаціях, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки та активна життєва позиція.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Організація, процедура та методики дослідження

Основним завданням дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів є аналіз та встановлення психологічних чинників його формування. В результаті систематизації теоретичних та емпіричних положень щодо проблеми формування життєстійкості особистості майбутніх психологів, нами було сформульовано припущення про те, що врахування визначених нами психологічних чинників при розробці тренінгової програми сприятиме підвищенню рівня життєстійкості.

Нами було визначено такі завдання емпіричного дослідження відповідно до мети та гіпотези:

1. Визначити психологічні чинники формування життєстійкості особистості.
2. Емпірично дослідити рівні розвитку життєстійкості майбутніх психологів.
3. Розробити тренінгову програму формування життєстійкості особистості та практичні рекомендації майбутнім психологам.

Наукове дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів відбувалося у декілька етапів, під час якого були використані теоретичні та емпіричні методи, а саме:

1. Аналіз психологічної літератури та праць науковців з проблеми дослідження.
2. Психодіагностика респондентів. Із застосуванням підібраних методик
3. Обробка результатів дослідження.

Дослідження проводилось на базі факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. Хмельницького національного університету, В

експерименті взяли участь здобувачі спеціальності «Психологія», в загальній кількості 38 осіб, серед яких 30 дівчат та 8 хлопців у віці 18-26 років.

Для дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів ми обрали такі методики:

1. Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонт'єва, О. Расказової) (Додаток А);
2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) (Додаток Б);
3. Методика «Особистісна готовність до змін» (Додаток В)

#### **Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонт'єва, О. Расказової)**

Тест життєстійкості, адаптований С. Мадді (в адаптації Д. Леонт'єва та О. Расказової) [13, с. 175-180], спрямований на оцінку здатності та готовності людини активно і гнучко діяти в умовах стресу і труднощів, а також визначає ступінь уразливості до переживань стресу і депресії. Цей тест є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Методика була адаптована і опублікована в 2006 році Д. Леонт'євим та О. Расказовою.

Життєстійкість (hardiness), як особистісна змінна, характеризує міру здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ і про відносини зі світом. Це диспозиція, яка включає в себе три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Виразність усіх трьох компонентів життєстійкості є необхідною для збереження здоров'я і підтримання оптимального рівня працездатності та активності в стресових умовах.

Контингент, для якого призначений опитувальник, включає людей віком від 18 років і старше, без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками. Процедура обстеження полягає у тому, що учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: «Ні», «Скоріше ні ніж так», «Скоріше так ніж ні», «Так». Інструкція до тесту звучить так: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька

питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкращим чином відображає вашу думку».

Тест життєстійкості С. Мадді, адаптований Д. Леонтьєвим і О. Расказовою, оцінює здатність та готовність людини діяти активно і гнучко в умовах стресу та труднощів, а також визначає ступінь її уразливості до переживань стресу і депресії.

Загальна життєстійкість оцінюється за шкалою балів: 90 і більше балів свідчать про високу життєстійкість, характеризуючи людину як активну і впевнену в своїх силах, яка рідко переживає стрес і здатна ефективно справлятися з ним, зберігаючи душевну рівновагу. Середній рівень життєстійкості (72–89 балів) вказує на те, що такі люди зазвичай не схильні до стресу в побуті та звичних ситуаціях, але в незнайомих стресових ситуаціях можуть швидко втомлюватися, що призводить до втоми, депресії, погіршення працездатності та здоров'я. Низький рівень життєстійкості (менше 72 балів) свідчить про невпевненість у своїх силах та здібностях впоратися зі стресом, навіть незначні напруження можуть викликати серйозні переживання, погіршення здоров'я та працездатності.

Шкала залученості відображає активну життєву позицію та впевненість у тому, що лише діяльна людина може знайти в житті щось цінне й цікаве. Високий рівень залученості (42 і більше балів) характеризується задоволенням від будь-якої діяльності, навіть рутинної роботи. Середній рівень (34–41 бал) свідчить про загальну активність, хоча в умовах стресу такі люди можуть втрачати самовладання та ставати пасивними. Низький рівень залученості (менше 34 балів) викликає відчуття самотності, особливо в стресових ситуаціях або під час виконання одноманітної рутинної роботи.

Шкала контролю відображає впевненість у тому, що лише борючись та долаючи труднощі, можна змінити ситуацію і бути господарем своєї долі. Високий рівень контролю (33 і більше балів) характеризується наполегливістю в стресових ситуаціях, постійним пошуком шляхів вирішення проблем та відчуттям, що людина сама обирає свою діяльність і шлях. Середній рівень (25–32 бали) вказує на активність у подоланні труднощів, але впевненість у власних

силах може бути непохитною, що призводить до опускання рук у разі невдач. Низький рівень контролю (менше 25 балів) свідчить про відчуття безпорадності та переконання, що від людини мало що залежить у житті.

Шкала прийняття ризику показує готовність ризикувати і переконаність у тому, що на будь-яких помилках можна вчитися. Високий рівень прийняття ризику (16 і більше балів) характеризується готовністю діяти без надійних гарантій успіху, розглядаючи життя як спосіб набуття досвіду. Середній рівень (12–15 балів) означає готовність до ризику, але в стресових ситуаціях такі люди можуть піддаватися паніці або відтягувати прийняття рішень. Низький рівень прийняття ризику (менше 12 балів) вказує на прагнення до стабільності, комфорту та безпеки, небажання ризикувати, оскільки ціна помилки для них вища за шанс досягти результату.

### **Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)**

Методика «Шкали психологічного благополуччя» є українською версією опитувальника «The scales of psychological wellbeing» [9]. Мета створення методики – мати інструмент, який забезпечує перевірку теорії. Існують кілька варіантів опитувальника. Найбільш поширена версія містить 84 пункти, на кожному з шести шкал припадає 14 тверджень. Крім того, розроблено версії із 120, 54 та 18 пунктами. Версія із 18 твердженнями призначена, головним чином, для проведення масштабних досліджень. Анкета методики містить перелік тверджень. Респондент має висловити свою згоду або незгоду. Потім обирає найбільш підходящу градацію.

Стандартна інструкція пропонує респондентам висловити своє ставлення до тверджень, які стосуються їхнього ставлення до себе і життя. Респондентам потрібно відзначити свою згоду або незгоду з кожним твердженням, вибравши найбільш підходящу градацію. Важливо зауважити, що немає правильних чи неправильних відповідей. Твердження опитувальника можуть мати як позитивний, так і негативний зміст щодо психологічного благополуччя. Наприклад, деякі твердження можуть стосуватися життєвих цілей, а інші можуть відображати невпевненість в щоденних справах. Така структура опитувальника

спроєктована для уникнення можливих негативних впливів, що можуть виникнути від нещирості респондентів. Результати обробляються шляхом підрахунку набраних балів і їхнього подальшого переведення у шкалу, щоб визначити зв'язок між твердженнями і базовими характеристиками благополуччя..

Методика включає шість шкал, що відображають компоненти психологічного благополуччя за класифікацією Ріфф: самоприйняття, автономія, цілі в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки та управління середовищем.

Шкала «Самоприйняття». Високі значення: позитивне ставлення до себе та свого минулого, прийняття як позитивних, так і негативних аспектів своєї особистості. Позитивна оцінка минулого. Низькі значення: незадоволеність собою, розчарування власним минулим, стурбованість деякими аспектами своєї особистості, неприйняття себе, бажання бути іншим.

Шкала «Автономія». Високі значення: виявлення незалежності та самостійності, здатність протистояти соціальним стандартам, власний погляд на світ. Спроможність самостійно регулювати свою поведінку та оцінювати себе за власними критеріями. Низькі значення: занепокоєність очікуваннями та судженнями інших, залежність від думки оточуючих при прийнятті важливих рішень, нездатність протистояти соціальному тиску у своїх переконаннях та діях.

Шкала «Цілі в житті». Високі значення: наявність конкретних цілей у житті, відчуття напрямку і цілеспрямованості. Усвідомлення, що сьогодення та минуле мають сенс і осмислені завдяки наявності важливих переконань. Активне формулювання та досягнення цілей. Низькі значення: розмитість життєвих цілей і відсутність чіткого напрямку, відчуття втрати сенсу в сьогоденні та минулому, відсутність переконань, що надають життю мету.

Шкала «Особистісне зростання». Високі значення: постійне відчуття розвитку та самовдосконалення. Свідоме спостереження за своїм особистісним прогресом і відчуття поліпшення з часом. Активне здійснення власного потенціалу. Низькі значення: відчуття застою та відсутність прогресу з часом.

Незацікавленість у саморозвитку і відчуття монотонності в житті. Відчуття неспроможності засвоювати нові навички.

Шкала «Управління середовищем». Високі значення: впевненість і здатність ефективно керувати повсякденними справами. Уміння успішно використовувати різноманітні життєві обставини. Здатність самостійно вибирати і створювати умови, що відповідають особистим потребам і цінностям. Низькі значення: неспроможність справлятися з повсякденними справами. Відчуття безсилля у вирішенні або покращенні умов життя. Відчуття відсутності контролю над навколишнім середовищем.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими». Високі значення: наявність близьких, приємних і довірчих відносин з іншими. Бажання піклуватися про інших. Здатність співчувати, любити і наближатися до інших. Уміння досягати компромісів у взаємовідносинах. Низькі значення: недостатня кількість близьких і довірчих відносин. Труднощі у виявленні теплоти, відкритості та турботи про інших. Відчуття ізольованості і розчарування. Небажання йти на компроміси для збереження важливих зв'язків.

### **Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal change readiness survey)**

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey), розроблена А. Rolnic, S. Heather, M. Gold та С. Hull, була перекладена та первинно апробована Н. Бажановою і Г. Бардієр [3. с. 192-195]. Вона включає декілька діагностичних складових. Перша складова, пристрасність, характеризується енергійністю, невтомністю та підвищеним життєвим тонусом. Друга складова, винахідливість, визначається як вміння знаходити виходи зі складних ситуацій та використовувати нові джерела для вирішення проблем. Оптимізм, третя складова, проявляється у великих надіях, вірі в успіх та прагненні орієнтуватися на можливості, а не на проблеми. Сміливість трактується як потяг до нового та невідомого, а також відмова від випробуваного і надійного. Адаптивність, п'ята складова, передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях і не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація. Упевненість базується на вірі

у себе, свою гідність та сили. Остання складова, толерантність до двозначності, характеризується спокійним ставленням до відсутності конкретних відповідей і самовладанням у ситуаціях невизначеності. Інструкція до методики передбачає, що респондент повинен поставити умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного твердження), яке найкраще відповідає його позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає думці респондента.

Існує два варіанти обробки результатів, з яких можна вибрати лише один: Перший варіант. Для шкал, що містять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється оцінка від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). У випадку зворотних тверджень, оцінки присвоюються у дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»). Для отримання результатів необхідно підрахувати кількість балів для кожної з семи шкал:

Другий варіант. Щоб отримати результат, необхідно обчислити кількість балів для кожної з семи шкал за наступним алгоритмом:

- Пристрасність: сумарна кількість балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32.
- Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.
- Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.
- Сміливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 і 29.
- Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.
- Упевненість: сумарна кількість балів за твердженнями 2, 9, 16, 23 і 30.
- Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

Стандартизація методики виявила, що кількість балів менше 21 за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку відповідної властивості. Середній рівень розвитку (оптимальний варіант) вказує діапазон від 22 до 26 балів. Кількість балів понад 27 оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної властивості.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів

На етапі емпіричного дослідження нами проаналізовані отримані результати дослідження життєстійкості особистості майбутніх психологів за методиками «Тест життєстійкості С. Мадді» (в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової), «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey).

Для оцінки здатності та готовності особистості активно й гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступеню її уразливості до переживання стресу та депресивності була застосована методика «Тест життєстійкості С. Мадді» (в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової). Отримані результати за цією методикою представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження життєстійкості майбутніх психологів за методикою С. Мадді

субшкали	Рівні					
	високий		середній		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
залученість	11	28,9	21	55,3	6	15,8
контроль	7	18,4	22	57,9	9	23,7
прийняття ризику	10	26,3	17	44,8	11	28,9
загальна життєстійкість	10	26,3	19	50,0	9	23,7

Результати дослідження вказують на різноманітність рівнів залученості серед досліджуваного контингенту. За даними аналізу, майже третина, а саме 28,9% респондентів, проявляють високий рівень залученості. Такі особистості мають активну життєву позицію, відчувають радість і задоволення від будь-яких справ та занять, що роблять, і навіть в рутинних або повсякденних ситуаціях не втрачають цікавості до життя. Більшість учасників дослідження, а саме 55,3%, демонструють середній рівень залученості. Вони залишаються активними та

енергійними в цілому, але у стресових ситуаціях можуть втрачати самовладання та стають менш активними. Низький рівень залученості був виявлений у 15,8% респондентів. Ця група людей, ймовірно, відчуває відчуття віддаленості та відсутності інтересу до багатьох аспектів життя, особливо вони схильні до відчуття самотності та втоми в стресових ситуаціях або під час виконання монотонної рутинної роботи. Цей розподіл рівнів залученості вказує на важливість вивчення і розвитку психологічної готовності до активності та стійкості до стресу для підвищення якості життя та успішності в різних сферах діяльності (Рис. 2.1).

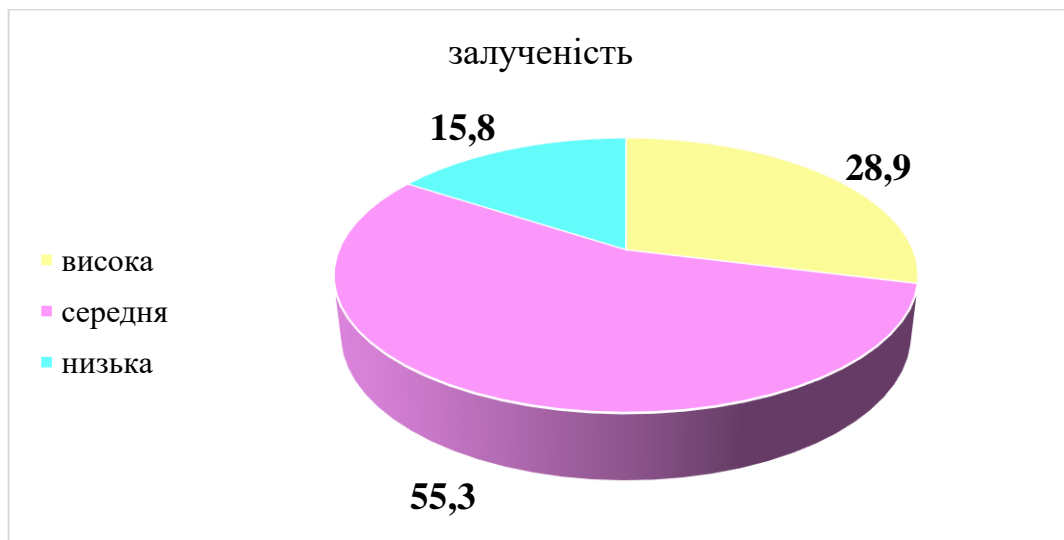


Рисунок 2.1 – Вираженість показників життєстійкості за шкалою «Залученість», у %

Дослідження за субшкалою «Контроль» виявило, що серед майбутніх психологів високі показники розвитку цієї якості продемонстрували 18,4% обстежуваних, середній – 57,9%, а низький рівень мають 23,7% студентів (Рис. 2.2).

Студенти з високим контролем володіють впевненістю у власних силах та відчувають себе господарями свого життя. Вони не здаються в складних ситуаціях, активно шукають нові шляхи вирішення проблем і не бояться відповідальності. Більшість обстежених показали середній рівень контролю, що виявляється в їх здатності активно долати труднощі, але їхня впевненість у власних силах може бути нестійкою. У стресових ситуаціях вони відчувають

схильність до втрати контролю та пасивності. Для групи студентів, які продемонстрували низький рівень контролю, характерні відчуття безпорадності та відчуження від можливості впливати на події свого життя. Вони схильні до відчуття поразки перед долею та можуть шукати уникнення від відповідальності. Ці результати свідчать про важливість розвитку впевненості у власних силах та готовності боротьби з труднощами серед майбутніх психологів. Такий розвиток може позитивно вплинути на їхню професійну діяльність та особистісний розвиток, допомагаючи їм краще впоратися з викликами та стресом, з якими вони зіткнуться у своїй професійній практиці.

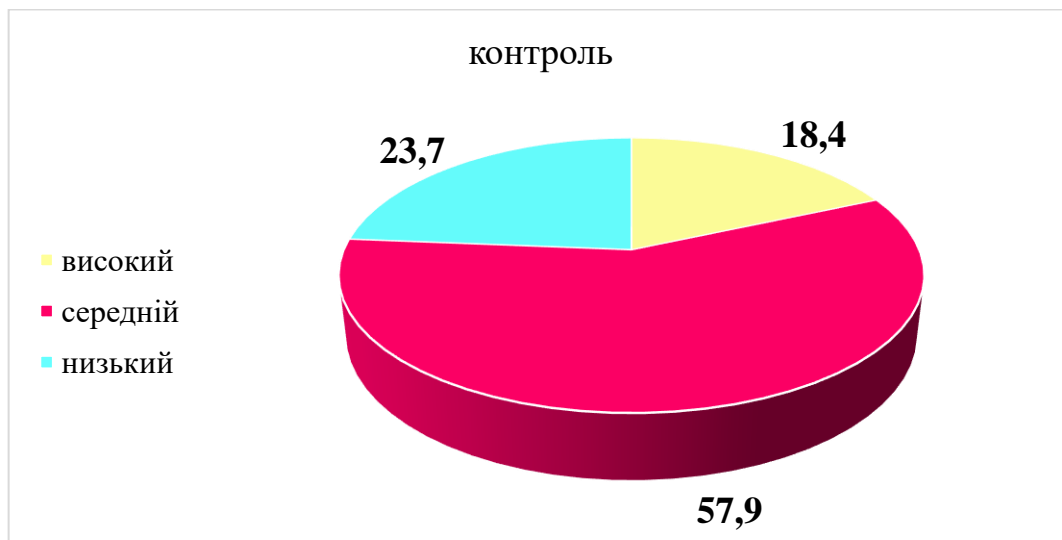


Рисунок 2.2 – Вираженість показників життєстійкості за шкалою «Контроль», у %

За результатами дослідження такого показника життєстійкості як «Прийняття ризику» 28,9% студентів продемонстрували високий рівень, 55,3% - середній, 15,8% - низький рівень вираженості готовності ризикувати, а також переконаності у тому, що на помилках можна вчитися (Рис. 2.3).

Студенти, які продемонстрували високий рівень цієї якості, розглядають життя як спосіб набуття досвіду та готові діяти навіть за відсутності надійних гарантій успіху, ризикуючи і вчитися на власних помилках. Інші студенти із середнім рівнем прийняття ризику готові ризикувати та допускати помилки, але їхній авантюризм обмежений, і в стресових чи ризикованих ситуаціях вони можуть піддатися паніці або відтягувати прийняття рішень. Низький рівень

прийняття ризику був виявлений у 15,8% студентів, які прагнуть стабільності та безпеки в житті, уникнення ризику та небезпеки. Для них ціна помилки вища за можливість досягнення успіху. Такі результати свідчать про різноманітність у ставленні до ризику серед майбутніх психологів та підкреслюють важливість розвитку готовності приймати ризики та вчитися на власному досвіді для їхнього професійного й особистісного зростання.



Рисунок 2.3 – Вираженість показників життєстійкості за шкалою «Прийняття ризику», у %

Результати дослідження залученості, контролю та прийняття ризику вказують на широкий спектр цих психологічних характеристик серед майбутніх психологів. Чимала частина має середні рівні розвитку цих якостей, що свідчить про відносну стабільність і адаптивність до різних життєвих ситуацій. Однак виявлено і відмінності: деякі студенти мають високий рівень залученості та контролю, а інші – низький. Це вказує на різні стратегії адаптації до стресу та складних життєвих обставин. Студенти із високим рівнем залученості та контролю виявляють готовність до активної діяльності та впевненість у власних силах, що сприяє їхньому успіху в різних сферах життя. З іншого боку, особи з низькими показниками розвитку цих якостей можуть відчувати безпорадність та відсторонення від власного життя. Прийняття ризику виявилось ще одним важливим аспектом, де різні групи студентів проявили відмінність у своїх уявленнях та підходах. Ті, хто має високий рівень прийняття ризику, більш готові до викликів і можливостей, що відкриваються перед ними. У той час, у студентів

з низьким рівнем прийняття ризику переважає потреба у стабільності та безпеці, в яких вони шукають впевненість. Отже, рівень розвитку залученості, контролю та прийняття ризику відображає різноманіття психологічних стратегій та готовності до ризику серед студентів. Це підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до розвитку цих якостей у контексті професійної підготовки в галузі психології.

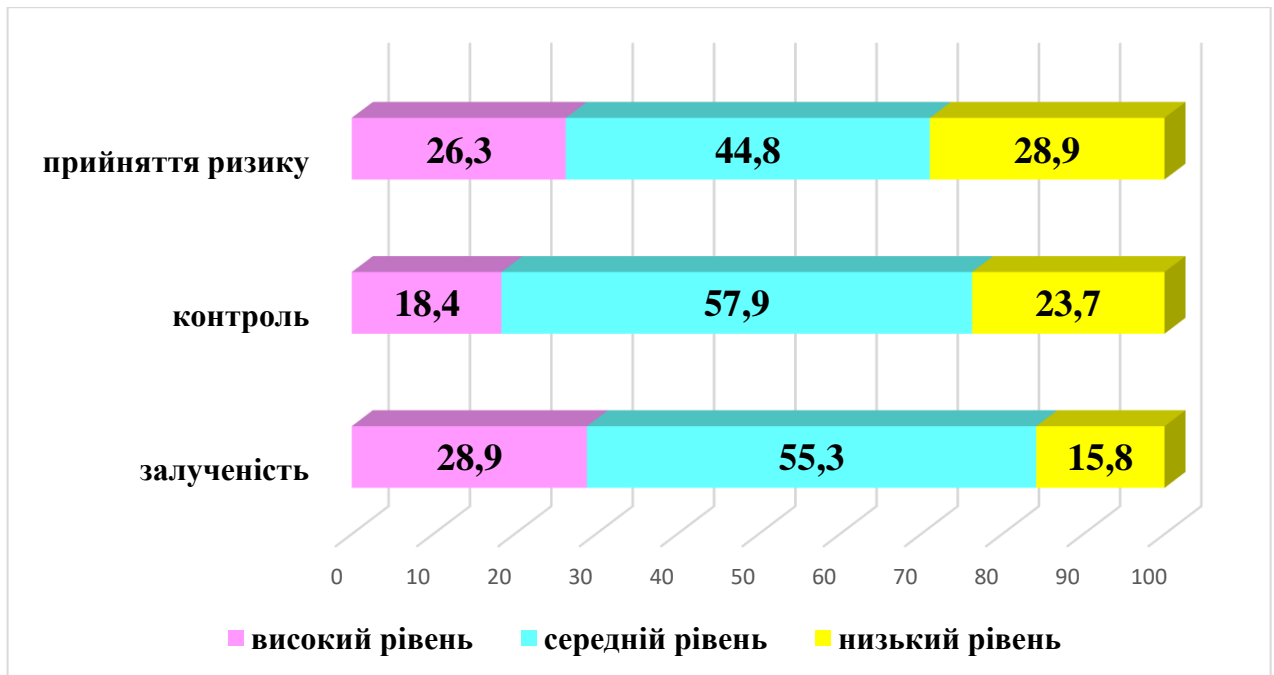


Рисунок 2.4 – Узагальнені результати дослідження показників життєстійкості майбутніх психологів, у %

Що ж стосується вираженості показників загальної життєстійкості, можемо констатувати: серед майбутніх психологів 26,3% респондентів мають високі показники, 50,0% – середні та 23,7% – низькі, що свідчить про значну різноманітність рівнів життєстійкості в цій групі (Рис 2.5).

Висока життєстійкість характеризує тих, хто є активними та впевненими у своїх силах, рідко переживають стрес і здатні справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати та зберігати душевну рівновагу. Такі студенти мають необхідний ресурс для подолання труднощів, що є важливою передумовою для успішної професійної діяльності в психологічній діяльності. Середня життєстійкість притаманна половині опитаних, і вона свідчить про здатність

залишатися активними і впевненими у звичних умовах, але при цьому можливість швидкого виснаження під впливом стресових факторів. Такі студенти можуть стикатися з втомою, депресією, порушеннями в роботі та погіршенням здоров'я в умовах високої напруженості. Низький рівень життєстійкості, виявлений у 23,7% респондентів, вказує на невпевненість у власних силах і здібностях впоратися зі стресом. Ці студенти можуть переживати серйозні труднощі навіть при незначному напруженні, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і працездатності. Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення життєстійкості студентів-психологів, що допоможе їм краще адаптуватися до професійних викликів і зберігати високу ефективність діяльності.



Рисунок 2.5 – Вираженість показників загальної життєстійкості, у %

Результати дослідження психологічного благополуччя майбутніх психологів за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф наведені в Таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за «Шкалами психологічного благополуччя» майбутніх психологів

шкали	Рівні					
	високий		середній		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Позитивні відносини з тими, що оточують	12	31,6	17	44,7	9	23,7
Автономія	10	26,3	20	52,6	8	21,1
Управління середовищем	12	31,6	16	42,1	10	26,3
Особистісне зростання	14	36,8	18	47,4	6	15,8
Цілі у житті	8	21,1	18	47,4	12	31,5
Самоприйняття	13	34,2	16	42,1	9	23,7

За результатами дослідження, виявлено за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» низький рівень у 23,7 % студентів, середній – у 44,7%, високий – у 31,6% (Рис. 2.6).

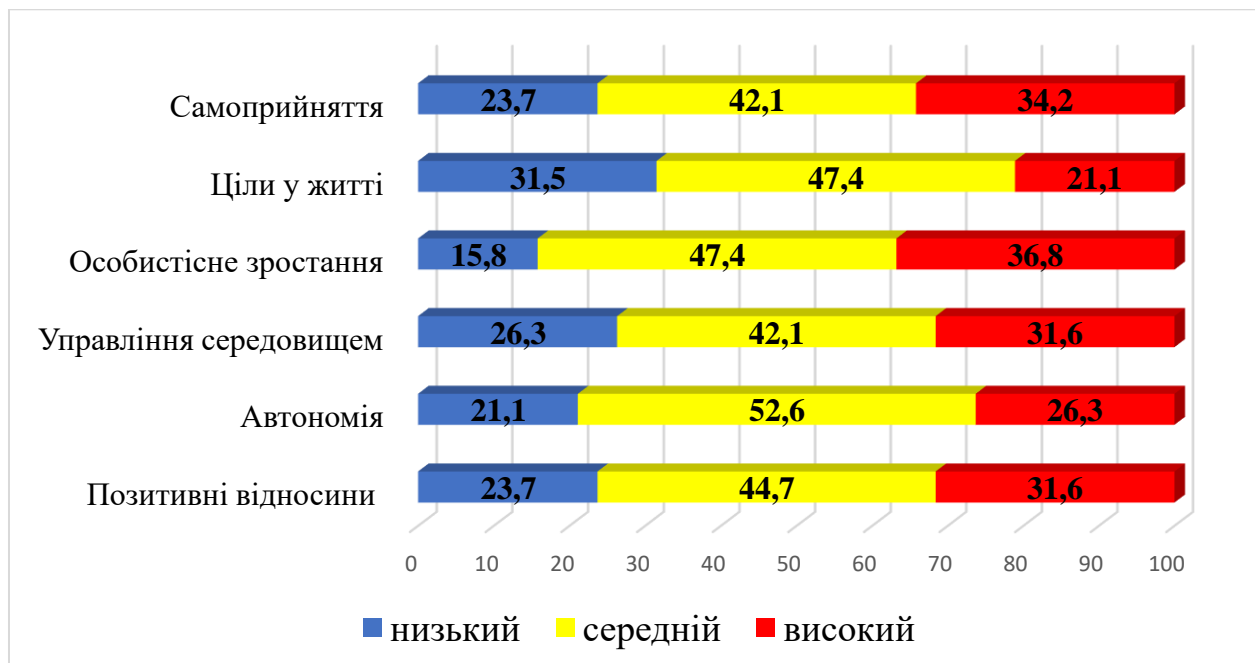


Рисунок 2.6 – Результати дослідження психологічного благополуччя майбутніх психологів, у %

Більшість студентів (76,3%) продемонстрували середній та високий рівень позитивних відносин з оточуючими, що свідчить про наявність у них певного рівня близькості та довіри в стосунках з іншими людьми. Вони проявляють здатність до емпатії та мають бажання проявляти турботу. Однак у частини студентів (23,7%) низький рівень позитивних відносин може свідчити про відсутність в них близьких, довірливих взаємин та труднощів у прояві теплоти та відвертості у стосунках. Це може призводити до почуття власної ізольованості та фрустрації. Зазначені результати показують, що існує різниця у рівнях позитивних відносин у студентському середовищі, що відображає важливість формування та підтримки близьких, побудованих на довірі, відносин для психологічного благополуччя особистості. Рекомендації щодо покращення цих показників включають розвиток навичок емпатії, сприяння розвитку позитивних взаємин з оточуючими та взаєморозуміння, що в свою чергу сприятиме збільшенню життєстійкості студентів і підвищенню їхнього психологічного благополуччя.

Виявлений високий рівень позитивних відносин свідчити про наявність у людини підтримки, довіри та близькості у взаємодії з іншими людьми, сприяє її здатності адаптуватися до викликів та стресових ситуацій, що виникають у житті, тим самим підвищуючи рівень життєстійкості. Навпаки, низький рівень позитивних відносин сигналізує про відсутність підтримки та близькості у стосунках з іншими, що може призводити до почуття самотності та ізоляції. Такі умови можуть ускладнювати подолання труднощів та стресових ситуацій, що негативно впливає на рівень життєстійкості.

За шкалою «Автономія» отримано такі результати: 21,1% студентів мають низький рівень, 52,6% – середній, а 26,3% – високий. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що студенти проявляють виражену незалежність і можуть протистояти соціальному тиску у своїх думках і вчинках. Вони можуть самостійно регулювати свою поведінку, оцінюють себе відповідно до власних стандартів. Це означає, що вони встановлюють власні цілі, приймають важливі рішення та діють згідно зі своїми власними переконаннями і цінностями, не зважаючи на зовнішні впливи або очікування інших людей. Високий рівень

автономії у майбутніх психологів є показником їх внутрішньої сили, самостійності та здатності до самореалізації.

У більшості студентів середній рівень автономії свідчить про, що вони частково можуть протистояти соціальному тиску та регулювати власну поведінку. Частина студентів, що виявила низький рівень автономії, має більшу орієнтацію на думки інших людей та відчуття стурбованості очікуваннями й оцінками оточуючих. Такі результати підкреслюють необхідність вдосконалення здатності до саморегуляції та навичок самостійності серед студентів. Розвиток цих навичок сприятиме підвищенню внутрішньої самовпевненості, мотивації та загального психологічного благополуччя серед студентів.

За шкалою «Управління середовищем» 31,6% майбутніх психологів виявили високий рівень, що означає, що вони відчують упевненість та компетентність в управлінні повсякденними справами, вміють ефективно використовувати різні життєві обставини і можуть самостійно обирати і створювати умови, що відповідають їхнім особистісним потребам і цінностям. Проте майже половина респондентів мають середній рівень управління середовищем, що вказує на те, що вони не завжди відчують повну упевненість у своїй здатності справлятися з повсякденними справами або створювати умови, що задовольняють їхні потреби. Також варто відзначити, що близько чверті респондентів (26,3%) з низьким рівнем управління середовищем відчують неможливість справлятися з повсякденними справами та відчують безсилля в управлінні навколишнім світом. Такі результати демонструють, що управління середовищем має важливе значення для життєстійкості майбутніх психологів. Той факт, що значна частина має середній або низький рівень вказує на необхідність розвитку навичок управління стресом та підвищення самообізнаності для підвищення їхньої життєстійкості.

Аналізуючи результати за шкалою «Особистісне зростання», можна відзначити, що понад третини студентів (36,8%) мають високий рівень цінностей, пов'язаних з особистісним зростанням, вони відчують безперервний процес саморозвитку, вміють відстежувати своє особистісне зростання з часом та реалізують свій потенціал. Майже половина студентів (47,4%) мають середні

значення за цією шкалою, що є показником наявності переживання особистісної стагнації та відсутність відчуття особистісного прогресу з часом. Також варто відзначити, що 15,8% студентів мають низький рівень особистісного зростання. Це означає, що вони відчують нудьгу і незацікавленість життям, а також відчуття власної нездатності засвоювати нові навички. Отже, для значної частини студентської аудиторії особистісне зростання не є надто активним процесом. Це вказує на необхідність підвищення усвідомлення важливості саморозвитку та пошуку нових можливостей для розвитку у майбутніх психологів.

Результати тестування за шкалою «Цілі у житті» продемонстрували, що майже четверта частина студентів (31,5%) мають низький рівень визначення цілей у житті і відчують втрату орієнтації, недостатньо усвідомлюють свої цілі та прагнення, або ці цілі розмиті та невизначені. У значної частини студентів (47,4%) середні значення за цією шкалою, що може вказувати на наявність в них певних цілей у житті, але не завжди чітко визначені та недостатньо доопрацьовані. Близько п'ятої частини майбутніх психологів (21,1%) продемонстрували високий рівень визначення цілей у житті та мають чіткі, конкретні та реалістичні цілі, що служать джерелом мотивації та спрямованості у їхньому особистісному та професійному розвитку. Для цих студентів визначення цілей у житті є важливим аспектом для подальшого розвитку та досягнення успіху. Однак необхідно приділяти увагу розвитку навичок постановки цілей та їхньої реалізації для всіх учасників навчального процесу.

Аналізуючи результати тестування за шкалою «Самоприйняття», можна відзначити, що 34,2% студентів мають високий рівень самоприйняття. Такі студенти позитивно ставляться до себе, визнають та приймають свою індивідуальність, включаючи як позитивні, так і негативні якості, позитивно сприймають своє минуле. 42,1% майбутніх психологів мають середні значення за цією шкалою, що свідчить про їх часткову задоволеність собою, але при тому, вони можуть бути і незадоволеними деякими аспектами своєї особистості або свого минулого. Проте майже одна п'ята частина студентів (20,6%) продемонстрували низький рівень самоприйняття, що є показником того, що вони відчують незадоволеність собою, переживають розчарування у власному

минулому та прагнуть бути іншими, ніж вони є насправді. Проблема самоприйняття для значної частини студентів є важливим аспектом їхнього психологічного благополуччя. Високий рівень самоприйняття сприяє психологічній стійкості та саморозвитку, тоді як низький рівень самоприйняття може стати перешкодою для особистісного розвитку та досягнення життєвих цілей.

Дослідження за допомогою методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal change readiness survey) дає можливість оцінити вираженість таких показників готовності: пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість, адаптивність, упевненість та толерантність до двозначності. Результати дослідження представлені в Таблиці 2.3 та на Рисунку 2.7.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження особистісної готовності майбутніх психологів до змін

шкали	Рівні розвитку вимірюваних властивостей					
	високий		середній		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
пристрасність	7	18,4	26	68,4	5	13,2
винахідливість	8	21,1	21	55,2	9	23,7
оптимізм	10	26,3	21	55,2	7	18,4
сміливість	6	15,8	22	57,9	10	26,3
адаптивність	12	31,6	20	52,6	6	15,8
упевненість	10	26,3	20	52,6	8	21,1
толерантність до двозначності	5	13,2	24	63,1	9	23,7

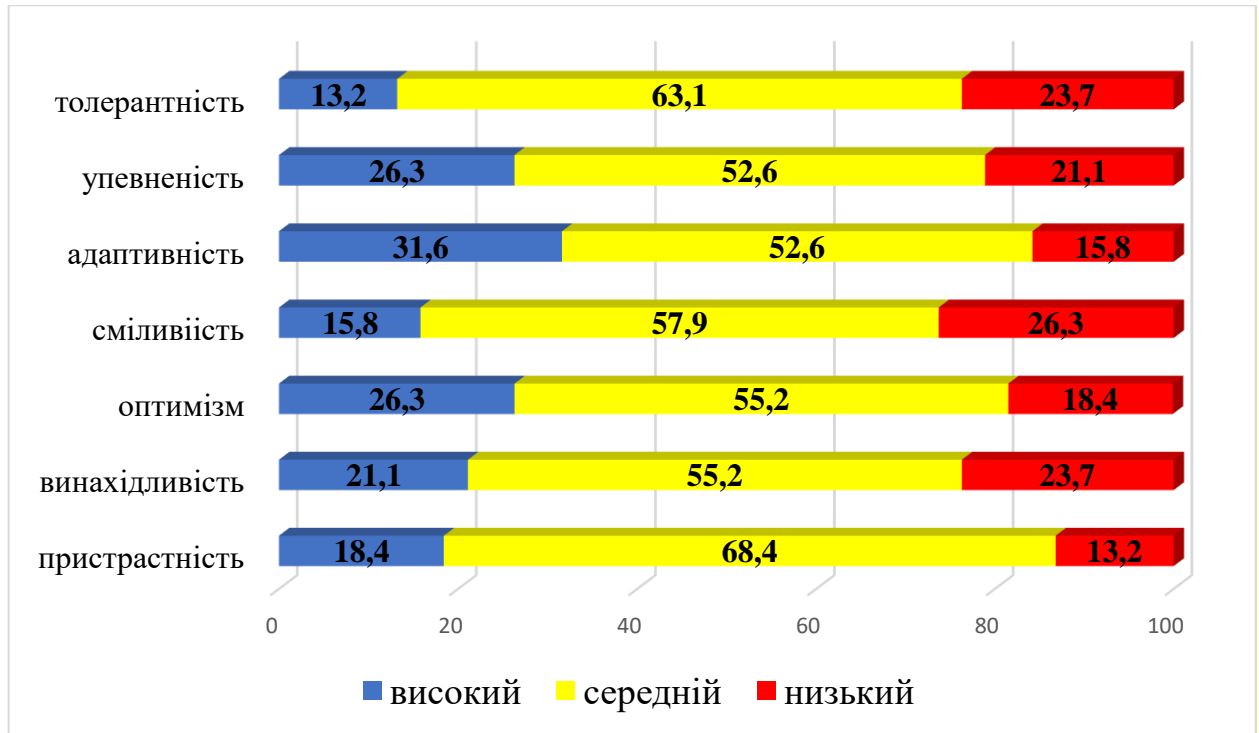


Рисунок 2.7 – Узагальнені результати дослідження показників особистісної готовності до змін майбутніх психологів, у %

Отримані результати дослідження особистісної готовності студентів-психологів до змін свідчать про те, що не всі компоненти цієї готовності сформовані в них однаковою мірою. Найкраще у майбутніх психологів розвинуті адаптивність (високий та середній рівень продемонстрували 31,6% та 52,6% респондентів відповідно), упевненість (26,3% студентів мають високий рівень та 52,6% - середній) та оптимізм (26,3% та 55,2% відповідно).

Це свідчить про те, що більшість студентів демонструють значну здатність до пристосування в нових та змінних умовах, мають високу віру у власні сили та здатність впоратися з труднощами, а також схильні бачити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях. Такі якості є надзвичайно важливими для майбутніх психологів, оскільки дозволяють їм зберігати ефективність у стресових умовах, підтримувати позитивне мислення та бути впевненими у своїх професійних здібностях. Високий рівень адаптивності сприяє гнучкому реагуванню на різні професійні виклики, упевненість забезпечує стійкість у прийнятті рішень, а оптимізм допомагає підтримувати мотивацію та емоційну рівновагу, що в

комплексі покращує якість надання психологічної допомоги та сприяє професійному зростанню.

Найбільше проблем виявлено в розвитку у майбутніх психологів таких компонентів особистісної готовності до змін як: сміливість (26,3% респондентів виявили низький рівень), винахідливість та толерантність до двозначності (23,7% студентів мають низький рівень розвитку цієї якості).

Такі результати демонструють, що значна частина майбутніх психологів відчувають труднощі з потягом до нового та невідомого, часто надаючи перевагу випробуваному та надійному. Це може обмежувати їх здатність відкриватися новому досвіду й інноваційним підходам у професійній діяльності. Крім того, недостатньо розвинена винахідливість свідчить про певні складнощі у знаходженні виходів зі складних ситуацій та звертанні до нових джерел для вирішення проблем, що може негативно позначатися на їх професійній ефективності. Також низький рівень толерантності до двозначності вказує на труднощі зі спокійним ставленням до невизначених ситуацій, відсутності конкретних відповідей, що може викликати стрес та знижувати здатність до самовладання в умовах, коли суть того, що відбувається, незрозуміла, або результат справи непередбачуваний. Це свідчить про потребу у подальшому розвитку цих важливих якостей, що забезпечить кращу адаптивність та професійну стійкість майбутніх психологів.

Таким чином, для підвищення особистісної готовності до змін, майбутнім психологам необхідно приділити особливу увагу розвитку сміливості, винахідливості та толерантності до двозначності, що забезпечить кращу адаптивність та професійну стійкість у їхній майбутній кар'єрі.

### 2.3 Тренінгова програма формування життєстійкості особистості майбутніх психологів

Більшість науковців погоджується, що життєстійкість формується ще з дитинства, проте її можна розвивати та вдосконалювати і в дорослому віці. Для розвитку життєстійкості як психологічної якості особистості використовуються

різні методи та підходи: бесіда, психологічне тестування та тренінги, арт-терапія, наративні техніки, казкотерапія, психодрама тощо.

Всі підходи до розвитку життєстійкості можна поділити на дві групи:

1) тренінгові заняття, орієнтовані безпосередньо на життєстійкість та її компоненти;

2) широкі форми роботи, які спрямовані на покращення умов професійної діяльності, здоровий спосіб життя, підвищення стресостійкості та саморегуляції.

Т. Лук'янова зазначає, що універсальної технології для розвитку життєстійкості, яка б підходила всім, не існує. Кожна зріла особистість повинна знайти та пройти свій унікальний шлях до високого рівня життєстійкості. Першим важливим етапом на цьому шляху є пізнання своїх сильних і слабких сторін, поступове усвідомлення своїх індивідуально-психологічних особливостей з метою розкриття внутрішнього потенціалу опірності до різних життєвих випробувань. Автор пропонує організовувати шкільні команди та проводити Тижні розвитку стресостійкості, спрямовані на формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання складних життєвих ситуацій [21].

На думку А. Баранової, тренінг життєстійкості має дві основні цілі. По-перше, учасники повинні усвідомити поняття стресової ситуації, навчитися відрізняти її від звичайних життєвих подій, розпізнавати симптоми стресу, а також знаходити шляхи вирішення труднощів і методи їх подолання. По-друге, у процесі тренінгової роботи слід розвивати три компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику [2].

С. Мадді виділив серед факторів, що впливають на життєстійкість, життєстійкі практики здоров'я, такі як фізичні вправи, релаксація, дієта та здоровий спосіб життя [45]. Виходячи з його підходу, дослідники рекомендують включати в тренінги життєстійкості наступні вправи та рекомендації:

- розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук);
- правильне харчування;

- практика подолання (навчання розв'язання проблем, дослідження емоційних якостей);
- навчання фізичним вправам, що підвищують ефективність діяльності;
- рятування від шкідливих звичок (куріння, переїдання) [26; 28].

С. Мадді визначає три основні техніки для удосконалення життестійкості [45]:

**Реконструкція ситуацій.** Ця техніка залучає уяву для вирішення стресових ситуацій. Вона допомагає зрозуміти, які помилки допускаються при вирішенні конфліктів, як слід діяти в різних обставинах, які ситуації сприймаються як стресові. Відтворюючи стресові обставини, людина може самостійно знайти шляхи вирішення і побачити наслідки різних сценаріїв, від найгіршого до найкращого.

**Фокусування.** Ця техніка корисна, коли неможливо прямо змінити стресові обставини. Часто прийняття правильного рішення заважають приховані і неусвідомлені емоційні реакції. Фокусування дозволяє знайти та виявити ці реакції, навчитися переформулювати стресові ситуації і використовувати їх можливості на свою користь.

**Компенсаторне самовдосконалення.** Коли трансформація стресових обставин неможлива, ця техніка пропонує зосередитися на іншій ситуації, пов'язаній з першою. Вирішення другої стресової ситуації стимулює звернути увагу на те, що можна змінити.

Враховуючи ці техніки та результати емпіричного дослідження психологічних чинників життестійкості майбутніх психологів, було розроблено тренінгову програму для підвищення рівня життестійкості.

Спираючись на те, що основними психологічними чинниками життестійкості майбутніх психологів виявилися такі категорії, як відкритість новому, готовність до дій у стресових ситуаціях, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки та активну життєву позицію, а також розуміння того, що життестійкість реалізується через такі механізми, як сприйняття життєвих змін, мотивація до трансформаційного подолання, збільшення відповідальності за власне здоров'я, активний пошук соціальної підтримки нами

був розроблений тренінг, що включає 3 блоки занять, які спрямовані на підвищення життєстійкості; розвиток осмисленості та керованості життям; формування адаптивних копінг-стратегій.

Перший блок зосереджений на розширенні уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та її значення в подоланні важких життєвих ситуацій, а також на підвищенні самої життєстійкості та її складових компонентів.

Другий блок спрямований на розвиток усвідомленості та керованості життям, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей і способам їх досягнення, а також на емоційну та поведінкову саморегуляцію.

Третій блок орієнтований на формування адаптивних соціально спрямованих копінг-стратегій, розвиток психологічної готовності до вирішення складних життєвих ситуацій, і навчання учасників тренінгу способам подолання проблем і негативних емоцій.

Відповідно, загальними завданнями тренінгу формування життєстійкості особистості майбутніх психологів є такі:

- ознайомити учасників із поняттям життєстійкості та її значенням у подоланні важких життєвих ситуацій;
- підвищити обізнаність учасників щодо основних компонентів життєстійкості;
- розвинути вміння ідентифікувати та використовувати власні ресурси для підвищення життєстійкості;
- розвинути навички усвідомленого підходу до життя та керованості власними діями;
- навчити учасників ефективно ставити життєві цілі та розробляти стратегії їх досягнення;
- розвинути вміння емоційної та поведінкової саморегуляції в стресових ситуаціях;
- сформувати адаптивні соціально орієнтовані копінг-стратегії для ефективного подолання життєвих труднощів;
- підвищити психологічну готовність учасників до вирішення складних життєвих ситуацій;

- навчити учасників методам подолання негативних емоцій та проблем, сприяти розвитку конструктивного мислення.

Програма тренінгу розрахована на 6 занять тривалістю по 2 години. Перша частина заняття включає привітання, розминку. Друга частина спрямована на активацію учасників групи, презентацію домашніх завдань та тренування поведінкових навичок. На завершальному етапі підводяться підсумки, відпрацьовується рефлексія (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 – Структура тренінгової програми формування життєстійкості майбутніх психологів

Назва блоку	Зан.	Мета заняття	Форми та методи
Блок №1. Життєстійкість особистості та способи її формування	1	Ознайомлення учасників із поняттям життєстійкості, її значенням у подоланні важких життєвих ситуацій, та основними компонентами життєстійкості.	Форми: привітання по колу, дискусія та інтерактивна лекція, групове обговорення. Методи: ігрові, презентації, виконання вправ, рефлексія
	2	Розвиток розуміння учасниками різних методів і способів формування життєстійкості та їх використання у повсякденному житті	Форми: привітання та розминка, групова робота та практичні вправи Методи: презентація домашніх завдань, виконання вправ, групове обговорення, рефлексія

<p>Блок №2.</p> <p>Розвиток усвідомленості життя та цілепокладання</p>	3	<p>Розвиток у учасників усвідомленості життя, визначення ними своїх життєвих пріоритетів та розуміння значення усвідомленого підходу до життя.</p>	<p>Форми: привітання, та розминка, групова робота та практичні вправи</p> <p>Методи: інтерактивні вправи, групова дискусія, ділова гра, вправи для відновлення ресурсу, рефлексія</p>
	4	<p>Навчити учасників мистецтву цілепокладання, допомогти їм визначити свої життєві цілі та розробити план для їх досягнення.</p>	<p>Форми: привітання, та розминка, групова робота та практичні вправи</p> <p>Методи: презентація домашніх завдань, групова дискусія, вправи для заземлення та саморегуляції, рефлексія</p>
<p>Блок 3.</p> <p>Формування копінг-стратегій</p>	5	<p>Розвиток у учасників здатності використовувати адаптивні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій та важких</p>	<p>Форми: привітання, розминка, індивідуальна та групова робота, практичні вправи</p> <p>Методи: ігрові, презентація домашнього завдання, групова дискусія,</p>

		життєвих обставин.	вправи для відновлення ресурсу, арт-терапевтичні вправи, рефлексія
	б	Навчити учасників ефективним методам емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, розвинути навички зниження негативного емоційного впливу	Форми: привітання, розминка, індивідуальна та групова робота, практичні вправи Методи: рольова гра, вправи на розвиток адаптивних копінг-стратегій, рефлексія

Зважаючи на важливість життєстійкості для майбутніх психологів у їх професійній та особистісній діяльності, можна надати такі практичні рекомендації для підвищення цієї якості:

**1. Розвивайте свій психологічний арсенал:** ознайомтесь із стратегіями саморегуляції, техніками стрес-менеджменту та психологічними методами, що допомагають подолати складні життєві ситуації. Практикуйте ці методи в повсякденному житті, щоб навчитися ефективно застосовувати їх у стресових ситуаціях.

**2. Працюйте над розвитком емоційного інтелекту:** розуміння та контроль власних емоцій допоможуть управляти стресом та підвищити рівень життєстійкості. Вправи з самоспостереження та вивчення власних реакцій на стресові події можуть стати корисними для цього.

**3. Займайтеся фізичною активністю:** регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій та сприяють загальному здоров'ю. Знайдіть вид активності, який приносить вам задоволення, і включайте його до свого щоденного розкладу.

**4. Практикуйте медитацію та міндфулнес:** регулярна медитація та практики міндфулнес допоможуть зберегти емоційний баланс, знизити рівень стресу та покращити концентрацію. Вони можуть бути особливо корисними у професійній діяльності психолога, де важлива увага до деталей та емоційне сприйняття клієнтів.

**5. Вивчайте історії успіху та власні досягнення:** пригадуйте свої попередні успіхи та труднощі, які ви подолали. Це допоможе зміцнити вашу віру в себе та свої можливості, що є важливим фактором в розвитку життєстійкості.

**6. Працюйте над розвитком соціальних зв'язків:** підтримка та підтвердження від друзів, родини та колег можуть допомогти подолати стрес та важкі життєві ситуації. Будьте активними у спілкуванні та підтримці інших, це також зміцнить вашу власну життєстійкість.

Зосередження на цих аспектах та систематична робота над ними допоможе майбутнім психологам підвищити рівень своєї життєстійкості, що в свою чергу сприятиме їхній успішній професійній та особистісній діяльності.

Тренінгова програма формування життєстійкості для майбутніх психологів виявляється перспективною та цінною ініціативою в контексті підготовки фахівців у сфері психології. Завдяки цій програмі майбутні психологи можуть отримати не лише теоретичні знання про життєстійкість та її важливість, але й практичні навички та стратегії, які допоможуть їм ефективно управляти стресом, розв'язувати проблеми та підтримувати психологічне благополуччя не лише у своєму професійному житті, а й у особистому. Ця програма надає можливість майбутнім психологам не лише зрозуміти важливість життєстійкості для їхньої кар'єри, але й підготувати їх до викликів та стресових ситуацій, з якими вони зіткнуться в процесі своєї професійної діяльності. Практична спрямованість цієї програми дозволяє майбутнім психологам не лише навчитися реагувати на стрес, а й розвивати внутрішній ресурс саморегуляції та підвищувати свою психологічну стійкість у будь-яких умовах. Таким чином, тренінгова програма формування життєстійкості є важливим інструментом для підготовки майбутніх психологів до викликів професійної діяльності та забезпечення їхнього успіху та психологічного благополуччя.

## Висновки до розділу

Висока життєстійкість властива студентам, які є активними та впевненими у своїх силах, легше переживають стрес і здатні впоратись з ним, при цьому ефективно працюють та зберігають душевну рівновагу, мають необхідний ресурс для подолання труднощів. Низький рівень життєстійкості, що був виявлений у 23,7% студентів, вказує на їх невпевненість у власних силах і здібностях впоратися зі стресом. Такі студенти переживають труднощі навіть за незначного напруження, що негативно позначається на їхньому здоров'ї та працездатності.

Рівень позитивних відносин у студентському середовищі може слугувати важливим показником життєстійкості особистості, а їх підвищення та підтримка сприятимуть її загальному психологічному благополуччю та здатності ефективно подолувати життєві виклики.

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити узагальнений висновок щодо особистісної готовності майбутніх психологів до змін. У цілому, адаптивність, упевненість та оптимізм є найкраще розвиненими якостями серед майбутніх фахівців, що свідчить про їхню здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігати самовладання та знаходити позитивні аспекти в будь-яких обставинах. Однак, водночас, виявлено значні проблеми в розвитку таких компонентів особистісної готовності до змін, як сміливість, винахідливість та толерантність до двозначності. Це означає, що значна частина студентів відчуває труднощі з потягом до нового та невідомого, часто віддаючи перевагу перевіреному та надійному, що обмежує їхню здатність відкриватися новому досвіду та інноваційним підходам у професійній діяльності. Недостатньо розвинена винахідливість свідчить про певні складнощі у знаходженні виходів зі складних ситуацій та звертанні до нових джерел для вирішення проблем, що може негативно вплинути на їхню професійну ефективність. Також низький рівень толерантності до двозначності вказує на труднощі зі спокійним ставленням до невизначених ситуацій, що викликає стрес та знижує здатність до самовладання в умовах непередбачуваності.

Результати дослідження підкреслюють важливість розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення життєстійкості студентів-психологів, що допоможе їм краще адаптуватися до професійних викликів і зберігати високу ефективність діяльності.

Розроблена за результатами дослідження тренінгова програма надає можливість майбутнім психологам не лише зрозуміти важливість життєстійкості для їхньої кар'єри, але й підготувати їх до викликів та стресових ситуацій, з якими вони зіткнуться в процесі своєї професійної діяльності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній дипломній роботі наведено теоретичне обґрунтування та практичні шляхи формування життєстійкості особистості майбутніх психологів в період навчання у закладі вищої освіти.

Аналіз наукової літератури з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників показав, що життєстійкість є інтегральною особистісною рисою, яка впливає на успішність подолання життєвих труднощів. За визначенням С. Мадді, основними складовими життєстійкості є залученість у процес життя, контроль та прийняття ризику або виклику життя. Ці компоненти є відносно автономними, і їх вираженість сприяє запобіганню виникненню стану напруженості під час стресу. Серед чинників життєстійкості виділяють різні психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики. С. Мадді визначає п'ять механізмів формування життєстійкості: зміну суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційних змін, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та практики здорового життя. Дослідники також вказують на зв'язок життєстійкості з креативністю та гнучкістю мислення, адаптацією, осмисленістю життя та психологічним благополуччям особистості. На наш погляд, формування життєстійкості допоможе майбутнім психологам ефективно справлятися зі стресовим навантаженням в екстремальних умовах воєнного часу.

Емпіричним шляхом було з'ясовано, що більша частина студентів має середній рівень розвитку залученості, контролю та прийняття, що свідчить про їх відносну стабільність і здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Проте, були виявлені й відмінності: деякі студенти мають високий рівень залученості та контролю, в той час як інші – низький. Це свідчить про різні стратегії адаптації до стресу та складних життєвих обставин. Студенти з високим рівнем залученості та контролю демонструють готовність до активної діяльності та впевненість у власних силах, що сприяє їх успіху в різних сферах життя. З іншого боку, особи з низькими показниками цих якостей можуть відчувати безпорадність та відсторонення від власного життя. Прийняття ризику також є

важливим аспектом, де різні групи студентів показують різні підходи та уявлення. Ті, хто має високий рівень прийняття ризику, більш готові до викликів і можливостей, що постають перед ними. У той час, студенти з низьким рівнем прийняття ризику шукають стабільність та безпеку, що надає їм впевненості. Таким чином, рівень розвитку залученості, контролю та прийняття ризику відображає різноманіття психологічних стратегій та готовності до ризику серед студентів, що обумовлює важливість індивідуалізованого підходу до розвитку цих якостей у контексті професійної підготовки в галузі психології.

Дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів виявило, що найбільше проблем серед даної вибірки мають такі його показники як «Цілі у житті», «Управління середовищем», «Самосприйняття» та «Позитивні відносини», що свідчить відсутність в них близьких, довірливих взаємин та труднощів у прояві теплоти та відвертості. Такі студенти у стосунках відчують втрату орієнтації, недостатньо усвідомлюють свої цілі та прагнення, або ці цілі розмиті та невизначені, відчують незадоволеність собою, переживають розчарування у власному минулому та прагнуть бути іншими, ніж вони є насправді, відчують неможливість справлятися з повсякденними справами та відчують безсилля в управлінні навколишнім світом

Результати емпіричного дослідження продемонстрували, що значна частина майбутніх психологів відчуває труднощі з потягом до нового та невідомого, часто надаючи перевагу випробуваному та надійному, що обмежує їх здатність відкриватися новому досвіду й інноваційним підходам у професійній діяльності. Крім того, недостатньо розвинена винахідливість свідчить про певні складнощі у знаходженні виходів зі складних ситуацій та звертанні до нових джерел для вирішення проблем, що може негативно вплинути на їх професійну ефективність. Також низький рівень толерантності до двозначності вказує на труднощі зі спокійним ставленням до невизначених ситуацій та відсутності конкретних відповідей, що може викликати стрес та знижувати здатність до самовладання в умовах, коли суть того, що відбувається, незрозуміла, або результат справи непередбачуваний. Це підкреслює необхідність подальшого

розвитку цих важливих якостей, що забезпечить кращу адаптивність та професійну стійкість майбутніх психологів.

Виходячи з того, що основними психологічними чинниками життєстійкості майбутніх психологів виявилися такі категорії, як відкритість до нового, готовність до дій у стресових ситуаціях, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки та активна життєва позиція, а також розуміння, що життєстійкість реалізується через такі механізми, як сприйняття життєвих змін, мотивація до трансформаційного подолання, підвищення відповідальності за власне здоров'я та активний пошук соціальної підтримки, нами був розроблений тренінг та практичні рекомендації щодо формування життєстійкості майбутніх психологів. Програма тренінгу включає три блоки занять, що спрямовані на підвищення життєстійкості, розвиток осмисленості та керованості життям, а також формування адаптивних копінг-стратегій.

Тренінгова програма з формування життєстійкості для майбутніх психологів є перспективною та цінною ініціативою у підготовці фахівців у галузі психології. Ця програма надає майбутнім психологам як теоретичні знання про життєстійкість та її значущість, так і практичні навички та стратегії, що допоможуть ефективно управляти стресом, вирішувати проблеми та підтримувати психологічне благополуччя як у професійному, так і в особистому житті.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Балабанова К.В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 5-12
2. Баранова С. В. Розвиток особистісного потенціалу як чинник адаптації в умовах трансформації сучасного середовища. *Збірник наукових праць: Теоретичні і прикладні проблеми психології*, Луганськ, 2012 №1 (27).
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів :Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Барко В. І., Барко В.В., Кирієнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України. *Юридична психологія і педагогіка. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності. Наука і правоохорона*. 2019. Вип. 2(44). С. 223–236.
5. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
6. Германський І.Ю., Кондратюк С.М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129-132
7. Зінченко А. В. Життєстійкість як основа ефективної соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Психологія: реальність і перспективи*, 2013.Вип. 2. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2013\\_2\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_2_24)
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

9. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1– 10.
10. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110–113.
11. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону»* 2011. №2. С. 332–339.
12. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 5. С. 68-81
13. Колесніченко О. С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
14. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
15. Кравчук. С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 25. С. 152- 167
16. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія; Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
17. Кузнецова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 182-187
18. Кулешова О., Шкорбатюк А.. Теоретичний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 52-54.

19. Ламаш І. В.; Мікаїлова Н. А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017, № 6 (1). С. 51-56
20. Литвиненко О. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму. Дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк. 2019
21. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2012. Вип. 42(1). С. 151-162
22. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
23. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології. Т. 7. Вип. 47. 2019. -С. 208–219.*
24. Панченко В.О. Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 126. С. 122-127
25. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
26. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3 С.123-128. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>; 55
27. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/712878/1\\_2018.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf)

28. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491
29. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. 104 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/32308436.pdf>
30. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. 2019. Вип. 15. С. 368-375
31. Чиханцова Олена Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*, 2018. № 42: С. 211-231
32. Чиханцова О. А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Актуальні проблеми психології*, Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, Київ: Талком, 2016. с. 540-547
33. Ярош І. П. Життєстійкість як важлива складова психічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності*. 2020. р. 434-436.
34. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp. 320. URL: [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)
35. Bandura Albert, Freeman W. H., Lightsey Richard Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy* Vol 13 Issue 2 , Jan 1999, DOI: 10.1891/0889-8391.13.2.158
36. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001. P. 930–942.

37. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. №4. P. 687-695
38. Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 2017. P. 179–196.
39. Gilman R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. Vol.35. P. 311-319.
40. Heintzelman S. J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life, 2018. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf>
41. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11
42. Lopez A., Sanderman R., Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being, 2018. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0777-z>
43. Maddi Salvatore R. *Personality Theories: A Comparative Analysis* Waveland Pr Inc; 6th edition 2001. 608 p.
44. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol.1. P. 160-168
45. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. 1987. P. 101-115.
46. 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
47. Masten Ann S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: *Educational resilience in inner-city America*. Routledge, 2012. p. 3-25
48. Lazarus Richard S.; Folkman, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984. 437 p.

49. Neff K., Germer Ch. Self-compassion and psychological well-being. *The Oxford handbook of Compassion Science*, 2017, p. 371–385.
50. Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 2003, p. 223–250.
51. Pandey R., Tiwari K. G. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being, 2015. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12259> 2
52. Paradise A.W., Kernis MH. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 2002, p. 345–361.
53. Reiss H. *The Science of Empathy*, 2017. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517699267>
54. Rigby B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 2005. Vol.42. P. 91-99.
55. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.
56. Ryff C. D. “Eudaimonic Well-being,” in *Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375.