

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

«ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ»

Виконала:

студентка IV курсу, 41 групи

053 Психологія

Башлай Валерія Миколаївна

Науковий керівник:

Дроздова Марина Анатоліївна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

Чернігів-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
1.1. Аналіз феноменів життєстійкості та стресостійкості.....	5
1.2. Концепція життєстійкості С. Мадді	14
1.3. Життєстійкість і стресостійкість як професійно важливі риси особистості військовослужбовця.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ	
2.1. Методика та процедура дослідження.....	25
2.2. Отримані результати та їхній аналіз	27
2.3. Практичне впровадження результатів	34
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми. Нині в Україні продовжується повномасштабна війна, яка завдає чималого стресу для всіх громадян країни. Згідно опитування соціологічної групи «Рейтинг» «Стресові стани населення України в контексті війни» (10.11.2023 р.), кількість осіб, які отримали досвід перебування в зоні бойових дій – 44%. Життєстійкість допомагає людині ефективно існувати, незважаючи на труднощі та перешкоди, що особливо важливо в стресових ситуаціях, таких як військові операції. Життєстійкість – це динамічна властивість, безперервний і активний процес адаптації людини до подій, негараздів та кризових ситуацій. Особливо важливою є життєстійкість для військовослужбовців, які захищають Україну. При виконанні бойових завдань їхня психіка працює на межі допустимого навантаження, що призводить до стомлення та зниження працездатності. У військових життєстійкість розвивається під час тренувань, навчання та розвитку навичок, необхідних в армії. Так як кожен військовий рано чи пізно безпосередньо братиме участь у веденні бойових дій, то високий рівень життєстійкості буде допомагати їм ефективно виконувати поставленні бойові завдання. У такому разі постає потреба в емпіричному дослідженні життєстійкості військовослужбовців Збройних Сил України.

Об’єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: особливості життєстійкості військовослужбовців.

Мета дослідження: вивчення особливостей життєстійкості військовослужбовців Збройних Сил України.

Завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феноменів життєстійкості та стресостійкості.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей

життєстійкості військовослужбовців порівняно з цивільними громадянами.

3. Провести кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

4. Здійснити практичне впровадження отриманих результатів.

Теоретико-методологічну основу дослідження утворили концептуальні положення вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо феноменів життєстійкості (С. Мадді, С. Кравчук, С. Кобайса Е. Заєр, Ф. Фолкман, Р. Лазарус) та стресостійкості (Г. Нікіфоров, Г. Ришко, Я. Овсяннікова, Ю. Щербатих), концепція життєстійкості С. Мадді та дослідження О. Блінової, В. Корольчука, В. Крайнюка, З. Комар, С. Миронець, В. Осьодло, А. Неурова, В. Тімченко, О. Сафіна щодо життєстійкості і стресостійкості як професійно важливих рис особистості військовослужбовця.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань бакалаврського дослідження було використано *комплекс методів*:

- теоретичні: аналіз; узагальнення, класифікація;
- емпіричні: тестування («Тест життєстійкості С. Мадді» в адаптації Д. Леонтьєва);
- математико-статистичні (частотний аналіз).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань та додатків.

У першому розділі висвітлено теоретичний аналіз особливостей життєстійкості та стресостійкості, розглянуто концепцію життєстійкості С. Мадді, охарактеризовано значимість життєстійкості та стресостійкості як професійно важливої риси для військовослужбовців.

У другому розділі описана процедура емпіричного дослідження, проаналізовані отримані результати, а також наявне практичне впровадження результатів.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Аналіз феноменів життєстійкості та стресостійкості

Життєстійкість у наукових джерелах розглядається як певний ступінь «живучості», «здатність подолати самого себе», «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості», «ключовий ресурс особистості» [5].

Про феномен «життєстійкості» та його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, із точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій. Життєстійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [33].

Життєстійкість – це диспозиційна якість особистості, специфічними аспектами якої є наполегливість, врівноваженість, стійкість. Вона дозволяє особистості протидіяти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність під час різних випробувань та неприємностей [6].

С. Кравчук, спираючись на розуміння феномена життєстійкості С. Мадді, визначає життєстійкість як систему конструктивних переконань людини про себе, про світ і відносини з ним, що сприяє сприйняттю та оцінці подій як не занадто травматичних, а пов'язаних з ними стресових реакцій як таких, що можуть бути опановані [15].

Усестороннє дослідження феномена життєстійкості об'єктивно зумовлює потребу в тому, щоб розрізняти підходи, які застосовуються вітчизняними й зарубіжними вченими для концептуалізації поняття. Серед підходів щодо дослідження структурної організації феномена найбільшого

поширення у сучасній науковій думці набуває системний (системно-структурний) підхід у дослідженнях психологічних феноменів [25].

У такому підході акцентується увага на цілісності досліджуваного феномена у структурі особистості, наявності внутрішніх зв'язків між елементами та їх взаємозалежності між собою, ієрархічності будови феномена, його структуризації, виявленні функцій та цілей, ресурсів, потрібних для функціонування життєстійкості, виявленні її якісних властивостей та зв'язків з навколишнім середовищем. Визначення життєстійкості у межах системного підходу може бути таким: це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, цілісна особистісна установка на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдань, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов. Таке подолання стає можливим завдяки прояву життєстійкості на різних особистісних рівнях (особистісно-смысловому, соціально-психологічному, психофізіологічному) [23].

Інший, структурно-функціональний підхід розкриває склад і будову змісту феномена життєстійкості в категоріях елементів, зв'язків, структури та функцій і визначає їх важливими попередніми умовами для розуміння і пояснення сутності й розвитку феномена. Основне завдання такого підходу полягає у визначенні відповідності між структурними елементами і функціями феномена та його сутністю [26]. Розглядаючи життєстійкість крізь призму цього підходу, увага акцентується, передусім, на базових установках життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, здійснюється зіставлення отриманої структури з теоретичною сутністю феномена життєстійкості.

Проблема життєстійкості особистості має у своїй основі теоретичні надбання екзистенціалізму як філософської течії та безпосередньо виходить із положень екзистенційно-гуманістичної психології. Основна ідея життєстійкості у цьому підході полягає у визнанні за людиною

свободи та відповідальності за власний вибір та побудову власного життя, визнання унікальності особистості у своїй нероздільності зі світом [26]. Основною рушійною силою розвитку є прагнення до пошуку сенсу власного існування, визначення головних смисло-життєвих орієнтацій, виклик власній долі та «впертість духу», усупереч тривогам, внутрішнім особистісним конфліктам та стражданням, що трапляються на життєвому шляху, активне залучення до життя. Американські психологи С. Мадді та С. Кобейса, розглядаючи проблему життєстійкості у межах такого підходу, стверджують, що ця категорія є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага» [40]. Життєстійкість прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» й є структурою установок та стратегій (залученості, контролю, прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання.

Одним із новітніх витоків екзистенційно-гуманістичного підходу є екопсихологічний підхід, що представляє концептуально новий напрям у психологічній теорії та практиці психологічного консультування. Його сутність полягає у підтримці ритму реконструктивної та трансформаційної активності, сприянні виникненню нових смислів особистості в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі [25]. Новизна цього підходу полягає у визначенні кризи як буфера появи додаткових можливостей, які не виникають у буденному житті, у стабільності. Як наслідок, у зазначених обставинах утворюється особливий тип саморозвитку – за типом самозмінювання. *Особистісне змінювання трактується в екофасилітаційному підході з декількох позицій:*

1. зумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності;
2. цей перехід суміщає негативні (травматичні симптоми, пов'язані з позбавленням стабільності) та позитивні (виникнення принципово нових можливостей) аспекти;
3. є безповоротним, нелінійним, непередбачуваним процесом

переходу до нової ідентичності за типом метаморфози;

4. перехід від негативного до позитивного аспекту особистісного змінювання пов'язаний із процесом конструювання нового образу «Я» особистості;

5. природа особистості, як відкритої системи, зумовлює потребу в особистісному змінюванні [25].

Життестійкість з позицій цього підходу розглядається як підтримка ритму саморозвитку особистості як відкритої динамічної системи. Ця особистісна риса стосується не лише адаптації до складних життєвих обставин, а й визначає непередбачувані зміни, кризові стани та ситуації, як поле можливостей, які в стабільних умовах не є можливими і знаходяться лише у зоні актуального розвитку (у зоні неусвідомлюваного знання або й неусвідомлюваного незнання).

Ще одним методологічним напрямом, що потребує додаткових досліджень у контексті уточнення категорії життестійкості, є ресурсний підхід, який виник унаслідок досліджень економістів, спрямованих на підвищення ефективності розвитку підприємств та організацій [20]. Основною ідеєю підходу було досягнення рівноваги між експлуатацією ресурсів та розвитком нових. Мета ресурсного підходу у психологічній науці – встановлення рівноваги між добробутом особистості та її потенційними й ресурсними можливостями. Згідно з цим підходом, «людська система» має певну кількість ресурсів, що зумовлюють ресурсозабезпеченість діяльності та сприяють її ефективності [27].

Отже, життестійкість – це закономірність будови установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в навколишній дійсності в можливості людини. На думку С. Мадді, вона є запорукою стресостійкості і складається з трансформаційного копіngu, стабільного ставлення до інших людей, пружних установок [25]. Життестійкість виступає важливою умовою успішної діяльності людини у складних стресогенних обставинах при збереженні її психоемоційної стабільності та психологічного здоров'я.

Теоретичний аналіз життєстійкості доводить високу вірогідність її зв'язку з копінг-стратегіями особистості.

Е. Зеєр описав детермінанти життєстійкості:

1. Індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини, до яких автор відносить здоров'я, стать, вік, тілесність та спадковість.

2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини: сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.

3. Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність).

4. Життєвий досвід людини, що має як позитивний, і негативний характер.

5. Соціально-психологічна спрямованість особистості: смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього [32].

Життєстійкість є особистісним ресурсом конструктивного долаання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. На перший погляд, може здаватись, що життєстійкість є тотожною до стресостійкості, як здатності протистояти тиску з боку різноманітних стресорів [30]. Так, стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій та стилів поведінки і є важливим компонентом життєстійкості особистості, а життєстійкість здебільшого пов'язана з мобілізацією особистих та соціальних ресурсів подолання. Стресостійкість, на відміну від життєстійкості, більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини.

Проаналізуємо основні підходи до визначення поняття «стресостійкість».

Г. Нікіфоров термін «стресостійкість» розглядає як стрес-реакції на

тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації.

Г. Ришко під стресостійкістю розуміє здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних [28].

Я. Овсяннікова зазначає, що стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації [22]. Також під стресостійкістю науковці розуміють збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; здатність особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу [36].

Таким чином, стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії [22].

Стресостійкість можна визначити як сукупність особистісних якостей, які дозволяють індивідууму витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для власної діяльності, соціального оточення та здоров'я. Це означає, що стресостійка особистість має ресурси та здатність ефективно впоратися з викликами, що виникають у житті, і не допустити негативних наслідків для свого функціонування. Вона володіє внутрішньою міцністю та здатністю зберігати психологічну та фізичну стійкість навіть у складних умовах [18].

Сучасні фахівці розглядають стресостійкість як якість, що складається з сукупності деяких компонентів, таких як:

- психофізичний компонент, тобто тип та властивості нервової системи;

- мотиваційний компонент;
- емоційний – чи емоційний досвід особистості – накопичений нею у процесі подолання негативних впливів у екстремальних ситуаціях;
- вольовий компонент, що виражається в свідомій саморегуляції дій і своєї поведінки відповідно до вимог ситуації;
- інформаційний – тобто досвід професійної підготовленості, компетентності, обізнаності та готовності особистості до виконання необхідних завдань;
- інтелектуальний – оцінка вимог, що вимагаються ситуацією, прогнозування можливих змін, самостійне прийняття рішень про можливі дії. [21].

Стійкість особистості до різних форм стресових реакцій на події можливо визначити, якщо взяти за основу індивідуально–психологічні особливості та мотиваційну направленість людини. Слід зазначити, що екстремальний вплив не завжди має негативний вплив на ефективність виконуваної діяльності. Найбільш високим рівнем стресостійкості відрізняються люди з системою цінностей, у якій переважають так звані духовні цінності [18].

Існують такі етапи у розвитку стресостійкості:

1. Інтерпретація та оцінка ситуації, що відбулася, де аналізуються та оцінюються: обставини даної ситуації, сила навантаження, ступінь впливу безпосередньої загрози (благополуччю, здоров'ю, авторитету, тощо); можливості організму та особистості; співвідношення вимог ситуації та можливостей особистості;

2. Оцінка чи аналіз стресових змін у організмі особистості. Часто точкою впливу стресу може стати якась окрема система організму чи сфера особистості.

3. Адаптаційний процес. Цей процес є досить важливим періодом, у якому головну роль відіграватиме один з трьох напрямків: протидія; пристосування; уникнення стресорного впливу [18].

Стресостійкість можна визначити як сукупність особистісних якостей, які дозволяють індивідууму витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для власної діяльності, соціального оточення та здоров'я. Це означає, що стресостійка особистість має ресурси та здатність ефективно впоратися з викликами, що виникають у житті, і не допустити негативних наслідків для свого функціонування. Вона володіє внутрішньою міцністю та здатністю зберігати психологічну та фізичну стійкість навіть у складних умовах [22].

Стресостійкість особистості, на думку Я. Овсяннікової, залежить від багатьох факторів: факторів соціального середовища (що підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, забезпечують психологічну підтримку соціального оточення) та особистісних факторів (до яких відносять свідомість та ставлення особистості, а також когнітивну, емоційну, поведінкову, діяльнісну й комунікативну сфери) [22].

За даними Ю. Щербатих, до факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна віднести такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори.

Життестійкість і стресостійкість є двома поняттями, які часто пов'язуються між собою, оскільки вони обидва стосуються здатності людини адаптуватися до викликів і труднощів [22]. *Взаємозв'язок між ними може бути наступним:*

1. Спільні аспекти психологічної міцності: життестійкість та стресостійкість часто розглядаються як складові психологічної міцності. Це означає, що людина з високим рівнем стресостійкості може мати більше ресурсів для подолання труднощів і збереження емоційної стійкості під час стресових ситуацій, що в свою чергу може позитивно впливати на її життестійкість.

2. Адаптація до змін: життестійкість і стресостійкість сприяють

здатності людини адаптуватися до змін у середовищі. Вони допомагають людині відновлюватися після труднощів, навчатися на помилках і змінювати свої стратегії, щоб досягти своїх цілей незважаючи на перешкоди.

3. Саморегуляція емоцій: висока стресостійкість допомагає людині керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій. Це дозволяє зберігати психологічну рівновагу і приймати обдумані рішення навіть у найскладніших ситуаціях, що сприяє підтримці життєстійкості.

4. Здатність до розвитку: люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути більш відкриті для нових викликів і можуть використовувати стресові ситуації як можливість для особистого зростання і розвитку. Це сприяє їхній життєстійкості, оскільки вони можуть використовувати досвід стресу як можливість для вдосконалення себе.

Серед відмінностей між життєстійкістю та стресостійкістю, можна виділити наступні [30]:

1. Орієнтація на час:

Життєстійкість: зазвичай ця концепція стосується здатності людини або організації витримувати та відновлюватися після важких подій або травматичних ситуацій в довгостроковій перспективі. Стресостійкість: зазвичай ця концепція більше фокусується на здатності витримувати та пристосовуватися до стресових ситуацій в момент їх виникнення.

2. Причини і процеси:

Життєстійкість: зазвичай пов'язана з психологічною та емоційною стійкістю до життєвих випробувань та стресових ситуацій. Вона може включати в себе здатність знаходити вихід зі складних ситуацій та відновлювати свій емоційний стан після травматичних подій. Стресостійкість: фокусується на здатності пристосовуватися до конкретних стресових ситуацій і керувати своїми реакціями на них. Це може включати управління емоціями, пошук позитивних аспектів у стресових ситуаціях та здатність знаходити рішення в умовах обмеженої

доступності ресурсів.

3. Фокус на ситуацію:

Життестійкість: зазвичай більше спрямована на загальний стан людини або організації після довготривалого стресу або травматичних подій. **Стресостійкість:** зазвичай більше зосереджена на специфічних стресових ситуаціях та реакціях на них, а не на загальному стані.

Проводячи різницю між поняттями життестійкості та стресостійкості, С. Фолкман та Р. Лазарус вказують на те, що життестійкість не обмежується набором стійких реакцій людини на стресову ситуацію, а проявляється більш константно, гнучко, залежно від наявних на конкретний момент ресурсів, змінюється з віком, залежить від сімейної, етнічної, культурної, освітньої, професійної, економічної ситуації людини [3].

Підсумовуючи можна дійти висновку що життестійкість описує загальну здатність справлятися з різними життєвими труднощами, включаючи стрес, але не обмежуючись ним. Вона виявляється в здатності особистості переживати різні виклики та при цьому залишатися стійкою та продуктивною. Стресостійкість більш вузько спрямована на здатність витримувати стресові ситуації. Вона описує конкретну реакцію на стресори та здатність до швидкої реакції та відновлення психологічного рівноваги після стресових подій.

1. 2. Концепція життестійкості С. Мадді

Концепція життестійкості (resilience) Сальваторе Мадді – це теорія, що досліджує, як люди переживають стрес та важкі ситуації і як вони адаптуються до них. С. Мадді визначає життестійкість як здатність до психологічного, фізичного та соціального функціонування в умовах негативних подій чи стресу. Основна ідея полягає в тому, що люди можуть використовувати стресові ситуації як можливості для особистісного

зростання та розвитку. Мадді розглядає фактори, що впливають на життєстійкість, такі як самосвідомість, соціальна підтримка, оптимізм та активна реакція на стрес [35]. За цією концепцією, життєстійкість не є сталим станом, а складається з різних стратегій, які можна розвивати та вдосконалювати. Люди можуть навчитися реагувати на стрес з більшою гнучкістю та ефективністю, що дозволяє їм краще адаптуватися до складних ситуацій.

За С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику.

Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності.

Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [37].

Усі компоненти, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх. Людина з високим рівнем життєстійкості схильна переживати події, що з нею відбуваються, як наслідок власного вибору та ініціативи, як стимул

для засвоєння нового. Переважно, складові життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у підлітковому віці. Проте, розвиток життєстійкості можливий і в дорослому віці. Розвиток здатності до прийняття ризику стимулює наявність вражень та неоднорідність навколишнього середовища [34]. Сформованість життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль отримав назву «стиль Прометея» за С. Мадді. Його особливістю є здатність усвідомлювати та перетворювати набутий досвід.

С. Мадді, розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. Його лонгітюдне дослідження особистісних особливостей менеджерів телефонної компанії, які в умовах постійного стресу не тільки не покинули компанію, а й покращили свою професійну діяльність, призвело до виявлення у цих службовців структури установок та умінь, які сприяють перетворенню стресу в ситуацію прояву своїх можливостей.

Дослідження С. Мадді, присвячене життєстійкості, узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі узгодженості. Ця теорія описує узгодження або неузгодження між звиклими і реально необхідними для певної ситуації рівнями активації або напруження психіки [38].

Життєстійкість є основою для створення власного сенсу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Недостатній розвиток життєстійкості зумовлює те, що людина не в змозі стати автономною, відокремитись від батьків, вона гарно піддається впливу оточуючих, не в змозі достатньо працювати над саморозвитком та самовдосконаленням [34].

Несформованість життєстійкості є причиною регресивного опанування труднощів, коли людина використовує стратегії уникнення для їх вирішення. Задля уникнення вирішення життєвих негараздів не життєстійка людина вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних

стратегій. В наслідок такого регресивного опанування труднощів практично повністю втрачається можливість засвоєння нових знань та навичок.

Слід підкреслити, що життєстійкість, за С. Мадді, вдосконалюється трьома основними техніками [39]:

1. реконструкцією ситуацій;
2. фокусуванням;
3. компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Тут важливу роль відіграє увага. Задаються стресові ситуації, які мають бути вирішеними. Реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як потрібно діяти в тому чи іншому випадку, які обставини трактуються як стресові. При відтворенні стресових обставин людина може самостійно знайти рішення, побачити їхні наслідки та найкращий варіант розвитку подій.

Фокусування. Ця техніка використовується при неможливості прямо трансформувати стресові обставини. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані та погано усвідомлювані емоційні реакції. Фокусування дозволяє знайти й виявити їх. За допомогою цієї техніки можна навчитися переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості, які відкрилися для особистої вигоди.

Компенсаторне самовдосконалення. Відбувається акцентування уваги на другій ситуації, якщо трансформація стресових обставин не можлива. Друга ситуація повинна бути пов'язана з першою. Вирішення другої стресової ситуації даватиме стимул звернути увагу на те, що можна змінити.

Крім описаних характеристик, «життєстійкість» включає в себе такі базові компетенції, як: кооперація, довіра і креативність. Показниками життєстійкості є сукупність характерних ознак, відповідно до яких можна робити висновок про хід розвитку цієї особистісної риси.

Варто зауважити, що С. Мадді поєднав дві методики – дослідження життєстійкості та здоровий спосіб життя. Так була створена програма підвищення життєстійкості, яка називається Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Програма включає: розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук, використання методів біологічного зворотного зв'язку), правильне харчування, практику володіння (навчання вирішення проблем, дослідження емоційних якостей), навчання комунікації, розвиток навичок спілкування і соціальної підтримки, навчання фізичним вправам, які дозволяють зробити діяльність більш ефективною, позбавлення шкідливих звичок (куріння, переїдання), контроль результатів протягом року з метою попередження рецидивів [34].

Отже, концепція життєстійкості С. Мадді – це теорія, що досліджує, як люди переживають стрес та важкі ситуації і як вони адаптуються до них. Вчений розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. За С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику. Усі компоненти, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх.

1.3. Життєстійкість і стресостійкість як професійно важливі риси особистості військовослужбовця

На сьогоднішній день у вітчизняній психологічній науці налічується обмежена кількість робіт, присвячених дослідженню життєстійкості та стресостійкості як професійно важливої риси особистості військовослужбовця. Зокрема, вивченням стресостійкості, як професійно важливої якості військовослужбовців, займалися О. Блінов, В. Корольчук, В. Крайнюк, З. Комар, С. Миронець, В. Осьодло, А. Неурова, В. Тімченко, О. Сафін. Наслідком підвищеної стресогенності військової діяльності є те, що у багатьох воїнів наявна підвищена тривожність, фрустрованість,

дратівливість, втома, часті головні болі, безсоння, «синдром емоційного вигорання», депресії та ПТСР [2].

Слід зауважити, що професійна діяльність військовослужбовців в умовах вторгнення відноситься до діяльності в особливих умовах та є такою, що виходить за межі звичайних умов праці [14].

У військових конфліктах стрес вважається нормою життя для військовослужбовців, оскільки вони стикаються з небезпекою, нестабільністю, ризиком для життя та здоров'я. Однак, великий рівень стресу може призвести до погіршення фізичного та психічного стану військових, що може негативно вплинути на їх ефективність у бойових умовах. Тому важливо досліджувати особливості стресу у військових конфліктах та шляхи подолання його впливу [5].

Основні особливості стресу у військових конфліктах [8]:

- Довготривалий та високий рівень стресу. Військовослужбовці стикаються з різними видами стресу, які можуть тривати довгий час. Це може включати напругу перед військовим операцією, страх перед смертю та пораненням, відсутність контакту з рідними та близькими.

- Неприятливі умови життя та роботи. У військових конфліктах військовослужбовці живуть та працюють у складних умовах, таких як недостатня кількість їжі та води, недостатній відпочинок, недостатні умови для гігієни, небезпека від бойових дій.

- Постійна загроза для життя та здоров'я. Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, стикаються з постійною загрозою для свого життя та здоров'я. Це може створювати відчуття тривоги, страху та безпорадності.

- Високий рівень відповідальності. Військовослужбовці мають високий рівень відповідальності за свої дії, що може створювати додатковий стрес. Вони повинні бути відповідальними за свої вчинки, відповідати за безпеку свого військового підрозділу, а також виконувати завдання, які можуть мати значення для стратегічних цілей країни.

- Психологічний тиск. У військовому колективі панує високий рівень психологічного тиску, що може створювати додатковий стрес для військовослужбовців. Наприклад, неприязнь або психологічний тиск з боку керівництва, нерівність, конфлікти між військовими підрозділами.

- Відчуття відокремленості від родини та близьких. У військових конфліктах військовослужбовці можуть бути відокремлені від своїх родин та близьких на довгий час. Це може призвести до відчуття самотності та підвищення рівня стресу.

- Травматичні досвіди. Військовослужбовці можуть бути свідками та/або потерпілими від насильства та травматичних подій під час бойових дій. Це може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може мати серйозний вплив на психічний стан військовослужбовців [8].

Стресові реакції – це фізичні та психологічні відповіді організму на стресові ситуації, які можуть виникати у військових в умовах військового конфлікту. Ці реакції можуть відрізнятися від людини до людини та залежати від багатьох чинників, таких як рівень підготовки, досвід, індивідуальні особливості та умови, в яких перебуває військовий.

Стресові реакції можуть бути наступними [7]:

- Емоційна нестабільність. Молоді військовослужбовці можуть бути більш схильними до емоційної нестабільності через незрілість психіки та брак досвіду управління емоціями.

- Зниження самооцінки. Військовослужбовці можуть відчувати втрату самооцінки, особливо якщо їх відправляють на військову операцію без достатньої підготовки або підтримки.

- Втрата сприйняття нормальності. Після повернення з військових операцій молодь може мати відчуття, що їх життя тепер змінилося назавжди, а нормальне життя більше не можливе.

- Страх перед повторним відправленням на військову операцію. Молодь може відчувати страх перед тим, що їх знову відправлять на війну, особливо якщо вони мали негативний досвід під час попередньої операції.

– Психологічний тиск. Молодь може бути більш вразливою до психологічного тиску з боку керівництва або колег, який може викликати додатковий стрес [7].

Рівень стресостійкості військових може бути зумовлений багатьма чинниками, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Деякі з цих чинників включають наступні:

1. Генетичні чинники: Генетика може грати роль у визначенні рівня стресостійкості у військових. Наприклад, деякі люди можуть мати вроджену нахил до підвищеної чутливості до стресу, тоді як інші можуть мати природну резистентність до стресу.

2. Досвід: Досвід військової служби може впливати на рівень стресостійкості військових. Особи, які мають досвід у зоні бойових дій, можуть бути більш здатні керувати стресом в порівнянні з тими, хто не мав такого досвіду.

3. Особистісні риси: Характеристики особистості, такі як оптимізм, самодисципліна, самоконтроль, самостійність, дисципліна, ініціативність, детермінованість, можуть впливати на рівень стресостійкості у військових.

4. Соціальне середовище: Соціальне середовище, таке як підтримка від колег, підтримка родини та близьких, може впливати на рівень стресостійкості у військових. Наявність підтримки може допомогти військовим краще витримувати тиск та стрес у зоні бойових дій [7].

5. Тренування: Тренування, таке як підготовка до військової служби, тренінги з керування стресом та інші форми тренування можуть підвищити рівень стресостійкості військових. Ці тренування можуть навчити військовослужбовців як краще керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації, що може допомогти їм бути більш ефективними та збалансованими у зоні бойових дій.

6. Фізичний стан: Фізичний стан може також впливати на рівень стресостійкості у військових. Люди, які знаходяться в хорошій фізичній формі, можуть бути більш здатні витримувати фізичні та психологічні

виклики, які можуть бути пов'язані з військовою службою.

7. Ступінь небезпеки: Ступінь небезпеки у зоні бойових дій може впливати на рівень стресостійкості у військових. Наприклад, люди, які перебувають в ситуації, де небезпека більш велика, можуть мати більше стресу та напруги, ніж ті, які перебувають в менш небезпечних умовах.

8. Культурний контекст: Культурний контекст може також впливати на рівень стресостійкості військових. Культурні різниці можуть впливати на сприйняття стресу та те, як військові керують своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації [7].

Враховуючи ці фактори, військові можуть знайти способи підвищення свого рівня стресостійкості та здатності керувати стресом в зоні бойових дій. Це може включати різні форми тренувань та підготовки, підтримку від колег та родини, а також розвиток особистісних якостей, таких як самодисципліна та самоконтроль.

Стресостійкість є ключовою складовою успішного виконання завдань у військових конфліктах. Уміння ефективно керувати стресом та швидко адаптуватися до змінних умов є особливо важливими як для військових лідерів, так і для військовослужбовців.

Особливості стресостійкості у військових конфліктах можуть включати наступне [8]:

1. Самодисципліна та дисципліна. Військові навички та тренування допомагають військовослужбовцям розвивати самодисципліну та дисципліну, що є ключовими елементами стресостійкості. Ці якості дозволяють військовослужбовцям дотримуватися правил та розумно приймати рішення в умовах підвищеного напруження.

2. Підготовка до стресових ситуацій. Військовослужбовці, які отримують відповідну підготовку, можуть бути більш стресостійкими під час виконання військових завдань. Це може включати підготовку до військової операції, тренування в умовах, які найбільше наближені до реальних бойових умов, та проведення тренінгів з керування стресом.

3. Підтримка та взаємодія. Військовослужбовці, які мають підтримку та взаємодію зі своїми колегами та керівництвом, можуть бути більш стресостійкими. Взаємодія з керівництвом та колегами може допомогти військовослужбовцям зменшити стрес та підтримати їх психологічне здоров'я.

4. Позитивний підхід до життя. Військовослужбовці, які мають позитивний підхід до життя, можуть бути більш стресостійкими в умовах військових конфліктів. Позитивний підхід допомагає військовослужбовцям зосередитися на рішенні проблем та знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях.

5. Гнучкість та адаптивність. У військових конфліктах часто виникають змінні умови, тому військовослужбовці повинні бути гнучкими та адаптивними. Вони повинні швидко змінюватися та приймати рішення на основі обмеженої інформації та умов, що не є стандартними. Це може включати швидку адаптацію до нового середовища, нових командних структур та нових завдань.

6. Віра в свої здібності. Військовослужбовці, які вірять у свої здібності та мають впевненість у своїх можливостях, можуть бути більш стресостійкими. Впевненість у своїх здібностях допомагає військовослужбовцям впоратися зі стресом та забезпечує їм ефективніше виконання завдань.

7. Ефективне керування емоціями. Військовослужбовці, які вміють керувати своїми емоціями, можуть бути більш стресостійкими. Вміння контролювати свої емоції та знаходити способи їх випромінювання допомагає військовослужбовцям зберігати рівновагу та ефективно виконувати завдання у складних умовах. Взагалі, успішність військових операцій залежить від того, наскільки вони можуть витримати тиску та стресу в умовах військових конфліктів.

Враховуючи особливості стресу у військових конфліктах, важливо підготувати військовослужбовців до стресу та надати їм необхідні

інструменти для керування стресом. Наприклад, військові можуть отримувати психологічну підтримку та проводити тренінги з керування стресом та емоціями. Можна розробити стратегії для зниження ризику стресу військовослужбовців, наприклад, забезпечити їх хорошою підготовкою, обладнанням та підтримкою команди. Крім того, військовослужбовці можуть використовувати різні стратегії керування стресом, такі як релаксація, медитація та інші техніки саморегуляції [11].

Підсумовуючи можна стверджувати, що життєстійкість та стресостійкість є важливими якостями для військовослужбовців, особливо у збройних конфліктах, адже в таких обставинах посилюється рівень стресу. Завдяки розвитку стресостійкості та життєстійкості, військові можуть зберегти свою ефективність та збалансованість навіть у найбільш небезпечних та стресових ситуаціях, що може зберегти їхні життя та здоров'я, а також підвищити їхню здатність до виконання завдань та досягнення успіхів у військовій службі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

2.1. Методика та процедура дослідження

Для досягнення поставленої мети було організовано та проведено емпіричне дослідження. Вибірку склали 50 осіб, розділених на групи: 1 група – цивільні особи, 2 група – військовослужбовці, що брали участь у бойових діях. У кожній групі по 25 осіб. Вік досліджуваних складав від 20 до 50 років. Усі досліджувані мешкають в Чернігівській області. Для підвищення достовірності результатів дослідження мало анонімний характер.

Для вимірювання рівня життєстійкості ми обрали «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва). Ця методика є адаптацію Д. Леонтьєвим опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді у 1984 році. Її метою є оцінка здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності.

Структурно тест складається з 3 шкал:

1. Залученість (Commitment) – характеризується як «переконаність в тому, що включеність до подій дає максимальний шанс знайти щось гідне та цікаве для особистості». Людина з розвиненим рівнем залученості отримує задоволення від власної діяльності [39].

2. Контроль (Control) – переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний, а успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття особистої безпорадності. Людина з розвиненою складовою контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність та свій шлях.

3. Прийняття ризику (Challenge) – впевненість людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку. Людина, що розглядає

життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власних страх та ризик, вважаючи прагнення до базового комфорту й безпеки збіднює життя особистості. У основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань та досвіду. Наявність цих складових життєстійкості необхідна для підтримки здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності в стресових обставинах. Опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень за освітніми, соціальними й професійними ознаками.

Для обчислення балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3, відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0. Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені у ключі до тесту. Підсумовуються бали окремих субшкал за прямими і зворотними пунктами, далі обчислюється загальний бал життєстійкості шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами. До тесту додаються середні і стандартні відхилення загального показника і субшкал, отримані результати порівнюються з нормативними показниками.

Загальний показник 0-61 балів свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий 30 рівень життєстійкості.

Показник «залученості»: 0-29 балів свідчить про низький рівень вираженості компоненту, 30-46 балів – про середній, а 47-54 бали – про високий рівень.

Показник «контролю»: 0-20 балів – низький рівень вираженості компоненту, 21-38 балів – середній, 39-51 бал – високий.

Показник «прийняття ризику»: 0-8 балів – низький рівень вираженості компоненту, 9-18 балів – середній, 19-30 балів – високий.

Респондентам пропонувалося 45 тверджень методики, на кожне з яких потрібно було обрати той варіант відповіді, який найкращим чином відображав їхню думку про себе. Дослідження проводилося упродовж 2 місяців – квітень-травень 2024 року.

2.2. Отримані результати та їхній аналіз

Проаналізуємо отримані результати за кожною шкалою (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Кількісні показники життєстійкості цивільних та військовослужбовців

<i>Рівень вираженості життєстійкості за шкалами</i>		Респонденти	
		<u>Цивільні</u>	<u>Військовослужбовці</u>
<u>Шкала залученості</u>	Високий	12%	20%
	Середній	32%	68%
	Низький	56%	12%
<u>Шкала контролю</u>	Високий	12%	48%
	Середній	68%	52%
	Низький	20%	0%
<u>Шкала прийняття ризиків</u>	Високий	24%	52%
	Середній	68%	48%
	Низький	8%	0%
Загальний рівень життєстійкості	Низький	32%	8%
	Середній	52%	52%
	Високий	16%	40%

Залученість є дуже важливою характеристикою ставлення людини до себе, що дає респондентам можливість відчувати себе значущими та достатньо цінними, аби повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресових чинників.

Згідно з отриманими даними, для досліджуваних 1 групи (цивільні) більш характерний низький рівень вираженості залученості – 56%. У 2 групі (військовослужбовців) низький показник характерний лише для 12%

респондентів. Це може свідчити про відсутність мотивації та цілей у житті серед першої групи опитуваних. Зважаючи на події в нашій країні цивільні люди набагато важче переживають стресові чинники, що виникли внаслідок військових дій, що ще більше пригнічує їх рівень вмотивованості. Тому високий відсоток людей з низьким рівнем залученості можна пояснити відсутністю серед цивільного населення готовності до сприйняття військових реалій життя. У військовослужбовців же цей показник значно нижчий, так як кожен військовослужбовець має бути стресостійким та вміти адаптуватися до життя в умовах війни і скоріше за все пов'язаний з почуттям втомленості та відсутністю довготривалого відпочинку.

Середній рівень залученості, виявлений у 1 групі (цивільні) в 32% осіб, а в 2 групі (військовослужбовці) в 68%. Це свідчить про достатній рівень вмотивованості у цих респондентів. Серед військовослужбовців цей показник високий, що обумовлено їхньою психологічною стійкістю до стресових ситуацій. Серед цивільних цей показник виявлено в меншій кількості осіб, так як більшість цивільних важко справляються зі стресовими ситуаціями. Люди з середнім рівнем залученості часто відчують переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається в їхньому житті, дає шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості.

Респонденти з високим рівнем залученості в 1 групі (цивільні) складають 12%, а в 2 групі (військовослужбовці) – 20%. Такі люди зазвичай отримують задоволення від власної діяльності, вони постійно зайняті і їм це подобається, працюють з задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми. Серед опитуваних відсоток таких людей низький як серед цивільних так і серед військовослужбовців. На нашу думку, на це дуже впливають військові події, людям важко відчувати свою значимість та вклад в усіх сферах свого життя.

Підсумовуючи вище зазначене можна зробити висновок, що серед 1

групи (цивільні) домінуючим є низький показник рівня залученості, на противагу цьому серед 2 групи (військовослужбовці) переважає середній рівень залученості. Це свідчить про те, що військові більше психологічно стійкі й адаптовані до життя в умовах війни, легше справляються зі стресовими обставинами, відчують свою безпосередню причетність до того, що відбувається, займають активну життєву позицію, адже боротьба за незалежність та прагнення до перемоги є одним із ключових елементів сенсу їх життя.

Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний, а успіх не гарантований.

Низький рівень контролю характерний для 20% досліджуваних в 1 групі (цивільні) та 0% у 2 групі (військовослужбовці). Серед цивільних відсоток осіб з низьким рівнем контролю не великий, але все ж таки наявний. Це свідчить, що ці люди більше піддаються впливу емоцій та зовсім не впевнені у своїх силах. Вони відчують, що у них мало можливостей для змін. Для таких осіб характерне відчуття власної безпорадності, неможливість реалізувати свій потенціал та складність долати стресові ситуації. Серед військових, осіб з низьким рівнем контролю не виявлено, що дає можливість стверджувати те, що вони більше впевнені у власних силах і знають, що точно можуть вплинути на кінцевий результат.

Домінуючий серед досліджуваних середній рівень контролю, 68% для 1 групи (цивільні) та 52% для 2 групи (військовослужбовці). На нашу думку, це можна пов'язати з тим, що незважаючи на військові події, більшості вдається опанувати себе та контролювати власні дії. Цивільні – контролюють своє життя, військовослужбовці відчують велику відповідальність не тільки за власне життя, а й за життя своїх побратимів. Люди з середнім рівнем контролю у ситуації стресу продовжують боротьбу та шукають нові шляхи розв'язання проблем, вони відчують,

що самі вибирають власну діяльність та свій життєвий шлях.

Високий рівень вираженості контролю, виявлений у 12% респондентів в 1 групі (цивільні) та 48% респондентів у 2 групі (військовослужбовці), це дозволяє їм контролювати ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставити важкодоступні цілі та прагнути їх реалізувати. Серед військових майже половина опитаних мають високий рівень. Це безпосередньо пов'язано з їх професійною діяльністю. Так як військові мають підвищений ризик небезпеки, то мають бути впевненими у власних силах, відчувати повний контроль над всіма сферами власної діяльності. Серед цивільних же цей показник не значний, так як більшості притаманний середній рівень вираженості контролю. У першу чергу це пов'язано з військовими подіями, адже цивільним особам досить складно контролювати свої емоції. На відміну від військових, цивільні частіше і легше піддаються паніці. Саме тому серед цивільних малий відсоток осіб, які залишаються непохитними і вміють контролювати все навколо.

Підсумовуючи можна зазначити, що для більшості опитуваних як з 1 групи (цивільні) так і з 2 групи (військовослужбовці) домінантним є середній рівень вираженості контролю. Такі люди активно долають труднощі, намагаються не здаватися. Однак їх упевненість у власних силах не непохитна, і вони можуть опустити руки перед труднощами.

Прийняття ризику – переконаність людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку внаслідок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного.

Серед досліджуваних 8% респондентів з 1 групи (цивільні) та 0% з 2 групи (військовослужбовці) мають низький рівень прийняття ризику. Такі показники можуть свідчити про те, що серед цивільних є люди, які через загрозу власному життю, бояться будь яких ризиків і є більш вибірковими та уважними до власних вчинків. Серед військових цей показник не виявлений у жодного опитуваного, що спричинене скоріше за все тим, що їхня професійна діяльність у будь-якому випадку пов'язана з певними

ризиками. Людям з низьким рівнем прийняття ризику характерно: мрії про розмірене спокійне життя, сум за минулим, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін.

Середній рівень прийняття ризику – у 68% опитуваних з 1 групи (цивільні) та 48% опитуваних з 2 групи (військовослужбовці). Серед цивільних цей показник досить високий, так як більшість розуміє та приймає обставини в яких проживає. Люди звикли, що в країні війна і від будь-якої ризикової ситуації навчилися брати якийсь життєвий досвід. Серед військових майже половина опитаних теж має середній рівень прийняття ризику. Це свідчить про те, що військові розуміючи всі наслідки, усе-одно готові діяти і ризикувати, адже від цього залежить успішність виконання бойових завдань та збереження особового склад. Особи з середнім рівнем прийняття ризику, сповнені впевненості та оптимізму в більшості ситуацій, вони активно засвоюють знання з отриманого досвіду, не залежно від того, позитивний він був або негативний.

У 24% досліджуваних 1 групи (цивільні) та 52% досліджуваних з 2 групи (військовослужбовці) виявлено високий рівень вираженості прийняття ризику. Несподіванки зазвичай не лякають таких людей, а дарують їм інтерес до життя, вони охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї. Серед цивільних осіб відсоток з високим рівнем прийняття ризику у порівнянні з середнім рівнем – не високий, проте, такі опитувані є. Скоріше за все, на такий показник вплинуло те, що ці люди ніколи не стикалися з фатальними наслідками своїх ризикових дій. Вони дуже впевнені у власних силах і готові до імпульсивних рішень. Серед військових високий рівень переважає у більшості опитуваних. Це характерно для представників силових професій, адже такі люди треновані і психологічно стійкі до будь-яких стресових обставин.

Підсумовуючи можна зазначити, що для 1 групи (цивільні) домінуючим є середній рівень прийняття ризику. Такі люди готові

ризикувати і робити помилки. Проте їх авантюризм має серйозні обмеження: у стресовій чи ризикованій ситуації людина може піддаватися паніці, приймати рішення випадково або відтягувати рішення. Для 2 групи (військовослужбовці) домінуючим є високий рівень прийняття ризику такі люди розглядають життя як спосіб набуття досвіду і готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

Щодо загального рівня життєстійкості, отримані наступні результати.

Респонденти з низьким рівнем життєстійкості в 1 групі (цивільні) складають 32% від вибірки, а в 2 групі (військовослужбовці) – 8%. Такі особи зазвичай вирізняються низькою товариськістю та високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям та не вірять у свої сили контролювати події власного життя. Серед цивільних в порівнянні з військовослужбовцями таких досліджуваних більше. Скоріше за все, це пов'язано зі схильністю цивільних більше піддаватися стресовим обставинам, адже військові події безпосередньо вплинули на всі без виключення компоненти життя людей, як моральні так і економічні. Люди втомилися від постійного психологічного та емоційного тиску, тому складно долають труднощі. Окрім того, багато людей переживають економічну кризу, через відсутність роботи або неможливість реалізувати свій потенціал. Усе це впливає на низький рівень життєстійкості. Серед військових відсоток людей з низьким рівнем життєстійкості дуже малий, але є і скоріше за все це пов'язано з втомою, адже більшість військових перебувають на позиціях з початку повномасштабного вторгнення. Постійний стрес, посилене почуття відповідальності за себе та життя своїх побратимів, відсутність нормального відпочинку значною мірою впливають на низький показник життєстійкості.

У 52% досліджуваних як з 1 групи (цивільні) так і з 2 групи (військовослужбовці) переважає середній рівень життєстійкості. Такий

результат серед цивільних можна пояснити тим, що люди навчилися адаптуватися до сучасних умов життя. Скоріше за все що в побуті та звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу. Потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені у собі, однак можуть швидко втомлюватися. При високій напрузі у них можуть з'являтися втома, депресія, збої в роботі, погіршуватися здоров'я. Для військовослужбовців такий результат очікуваний, адже більшість опитуваних за всіма показниками показали середні результати. Це зумовлено тим, що військові проходять спеціальну підготовку, а також перевірку психологічних якостей.

Високий рівень життєстійкості характерний лише для 16% осіб з 1 групи (цивільні) досліджуваних. У 2 групі (військовослужбовці), цей показник дорівнює 40%. Хоч серед цивільних відсоток опитуваних з високим рівнем життєстійкості не дуже високий, але такі люди є, що свідчить про психологічну гнучкість та вміння таких людей легко справлятися зі стресовими обставинами. Життєстійкі переконання створюють свого роду «іmunітет» до тяжких переживань. Серед військовослужбовців високий рівень життєстійкості характерний для значної кількості осіб. Це пов'язано з їх активною соціальною позицією, високою мотивацією, впевненістю у власних силах та вірою у високу мету – захист держави та людей. Такі військові мають сильний характер, витривалі та психологічно загартовані.

Підсумовуючи результати дослідження в цілому можна прийти такого висновку, що у більшості досліджуваних (52%) як для першої так і для другої групи переважає середній рівень життєстійкості. Це обумовлено певним чином адаптацією людей до життя в умовах війни. Цивільні отримали певний «іmunітет» до стресових обставин, навчилися саморегуляції, контролю, психологічній та емоційній стійкості. Військові ж хоч щоденно і ризикують своїм життям, проте не втрачають віри та мужності, загартовані, мають високу мотивацію та прагнуть досягти

головної мети – здобуття перемоги в боротьбі з ворогом, це надає їм сил рухатися вперед і зберігати психологічну стійкість.

Щоб зберігати позитивний психологічний клімат особового складу та підвищувати загальний рівень життєстійкості військовослужбовців, практичне впровадження отриманих результатів, на наш погляд, може бути здійснене у вигляді розробки програми комплексної підготовки солдатів. Це дасть можливість психологічно готувати наше військо до виконання бойових завдань, що однозначно є позитивною тенденцією в умовах військових дій.

2.3. Практичне впровадження результатів

Більшість науковців сходяться на думці, що життєстійкість формується ще з дитинства, проте і в дорослому віці її можна розвивати та вдосконалювати. Для формування життєстійкості як психологічної якості особистості можуть застосовуватися різні психологічні методи та підходи: бесіда, психологічне тестування та тренінги, арт-терапія, нарративні техніки, психодрама.

Аналіз зарубіжного досвіду щодо формування життєстійкості військовослужбовців показав, що американські експерти, які працюють в цьому напрямку використовують комплексний підхід, враховуючи різноманітні психологічні, соціально-психологічні та поведінкові фактори. Розуміння життєстійкості військовослужбовців тісно пов'язане з особистісними характеристиками, якостями та стилем поведінки [8]. Загалом життєстійкість аналізується в системі, що відповідає таким координатам: вимоги екстремальних подій; стрес та копінг; індивідуальні та організаційні фактори; результат.

Західні дослідники стверджують, що життєстійкість військовослужбовців залежить від наявності в нього:

- a) когнітивних ресурсів, які сприяють ефективному вирішенню

проблеми;

- б) емоційних навичок протистояти стресу;
- в) доступу до соціальних і сімейних ресурсів у потрібний момент;
- г) усвідомлення мети та сенсу своєї служби;
- д) фізичної стійкості до тривалості труднощів.

Програма комплексної підготовки солдат є одним із прикладів проактивного підходу до розвитку життєстійкості. Програма CSF бере за основу метод схожий на фізичну підготовку армії заснований на позитивній психології [8].

Фактори, що сприяють психологічній стабільності військових:

Індивідуального рівня

– Позитивний копінг. Процес подолання складних обставин, який включає використання активних або прагматичних, проблемно орієнтованих та духовних методів спрямованих на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також бажання зменшити або запобігти стресу та конфлікту.

– Позитивні прагнення. Стан ентузіазму, активності та життєвої сили, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору, надію та гнучкість щодо змін.

– Позитивне мислення. Обробка інформації, її реорганізація, переосмислення, пошук шляхів виходу з ситуації, переорієнтація, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

– Реалізм. Реалістичні очікування, почуття власної гідності, впевненість у собі, відчуття контролю.

– Контроль поведінки. Саморегуляції, саморозвиток та самоврядування.

– Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя.

– Альтруїзм. Безкорислива турбота про благополуччя інших, мотивація допомагати не чекаючи винагороди.

Сімейного рівня: відносини між членами сім'ї; близькість; спільне дозвілля та відпочинок; спілкування; підтримка; виховання; гнучкість сімейних ролей.

Рівня військового підрозділу

- Сприятливий психологічний клімат. Активна взаємодія всередині колективу, формування почуття гордості за виконане завдання, лідерство.
- Координація роботи між членами колективу включаючи гнучкість.
- Здатність підрозділу виконувати спільні дії; згуртованість його членів у виконанні поставлених задач.

Суспільного рівня

- Членство. Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо та впровадження інституційної політики.
- Згуртованість. Об'єднання людей в групу зі спільними цінностями.
- Зв'язаність. Якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; зв'язки з місцем або людьми цього місця; аспекти , що включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.
- Колективна ефективність. Уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Модель інтегрує такі моменти [8]:

- 1) фізична підготовка та психологічне здоров'я рівноцінно важливі, як і фізичне здоров'я;
- 2) підтримка стійкості на кожному етапі;
- 3) керівники та служби підтримки передової лінії відіграють важливу роль у заходах щодо підвищення рівня стійкості;
- 4) військовослужбовці та командири підрозділів у найбільшій мірі залучені: до процесу оптимізації стану готовності до виконання місії, підтримки цього стану у випадках та до розробки стратегій, що дозволяють повернутися до стану готовності до виконання місії;
- 5) залученість та відповідальність медичного персоналу збільшується

по мірі погіршення стану військовослужбовців від стану оптимальної готовності до місії;

б) відновлення полегшується та забезпечується шляхом об'ємного переліку допоміжних елементів: сім'ї, суспільства, підрозділу/командирів, та особистісного зростання [12].

Для всіх етапів виконання бойового завдання розроблені програми забезпечення життєстійкості, спрямовані на те, щоб воїни, командири та їх сім'ї були психологічно налаштованими на виконання поставлених перед ними завдань.

Підвищення психологічної стійкості за допомогою програм самопомоги

На веб-сайті Американської психологічної асоціації є онлайн-модуль з формування стійкості. Там наведено основні кроки для самостійного підвищення стійкості, а саме: підвищення соціальної підтримки; оптимізм; реалістична оцінка та постановка цілей; емоційний і соціальний баланс; поєднання проблемно- та емоційно сфокусованого копінгу.

Так як для успішного засвоєння матеріалу необхідна самостійна підготовка, ця стратегія може бути дуже ефективною для допомоги військовослужбовцям із індивідуальним курсом відновлення [12].

Цей підхід до формування стійкості взаємодіє з тим, хто переживає сильні стресові ситуації, щоб зрозуміти загальні фактори, що допомагають вижити. Наприклад, використання методів вирішення проблем у тих хто пережив травму, дозволило підтримувати та контролювати почуття активності в небезпечних для життя ситуаціях.

Приклади таких стратегій подолання включають:

- пам'ятати та практикувати навички попередньої підготовки в залежності від ситуації, у якій вони знаходяться;
- довіряти друзям. Які приходять на допомогу;
- ретельний аналіз і вимагання результатів;
- відкидання неконструктивних думок про смерть;

- зосередження на тому, як заспокоїти особу, яка погрожує;
- відчуття значимості контролю;
- збереження спокою;
- думки про близьких;
- молитва;
- концентрація на позитивному подоланні труднощів.

Нижче наведено список із 6 факторів, які найбільше допомагають вижити в небезпечних ситуаціях [12].

1. Дізнатися про ситуацію якомога більше заздалегідь, але пам'ятати, що сили противника можуть бути більшими ніж на це очікувати, а дії швидшими.

2. Бути адаптивним і гнучким, коригувати свою поведінку відповідно до змін навколишнього середовища.

3. Швидка самоорганізація, складення графіків та підтримка дисципліни; структуризація завдань; планування з постановкою досяжних цілей.

4. Чіткі знання меж своїх можливостей, без їх переоцінки чи недооцінки.

5. Здатність критично оцінювати ситуацію та зупинитися, коли зрозуміло, що навколишнє середовище не сприяє подальшим діям.

6. Культивування позитивного психічного настрою шляхом:

- визнати, що життя не завжди справедливе;
- наявність духовної стійкості, терпіння, доброти, скромності, вихованості та волі зробити все можливе;
- святкування успіхів і задоволення від виконання завдань, навіть маленьких;
- створення постійного почуття мотивації, запобігання відчаю та надання собі невеликих пауз від стресу;
- при прийнятті рішення бути обережним, робити все можливе, а також бути впевненим у кінцевому успіху;

- не впадати у відчай через невдачі; прийняти те, що середовище постійно змінюється; прийняти навколишній світ таким, яким він є, знайшовши можливості в нещасті.

Підвищення рівня готовності військовослужбовців до стресових ситуацій бойової діяльності може бути досягнуте шляхом надання конкретної інформації, яка допоможе впоратися з небезпечними для життя ситуаціями. Важливо також підготувати їх до непередбачених ситуацій, які викликають розгубленість, збентеження або відчай [12].

На додаток до вищезазначених підходів, спрямованих на забезпечення стійкості військовослужбовців, особлива увага має приділятися роботі з сім'ями військовослужбовців задля запобігання сімейних проблем, адже у кожного військового має бути надійний тил.

ВИСНОВКИ

Результати проведенного теоретичного та емпіричного дослідження дали можливість дійти наступних висновків:

1. Поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій. Життєстійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стресостійкість можна визначити як сукупність особистісних якостей, які дозволяють індивідууму витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для власної діяльності, соціального оточення та здоров'я. Це означає, що стресостійка особистість має ресурси та здатність ефективно впоратися з викликами, що виникають у житті, і не допустити негативних наслідків для свого функціонування. Вона володіє внутрішньою міцністю та здатністю зберігати психологічну та фізичну стійкість навіть у складних умовах. Життєстійкість і стресостійкість часто пов'язуються між собою, оскільки вони обидва стосуються здатності людини адаптуватися до викликів і труднощів. При цьому життєстійкість описує загальну здатність справлятися з різними життєвими труднощами, включаючи стрес, але не обмежуючись ним. Вона виявляється в здатності особистості переживати різні виклики та при цьому залишатися стійкою та продуктивною. Стресостійкість більш вузько спрямована на здатність витримувати стресові ситуації. Вона описує конкретну реакцію на стресори та здатність до швидкої реакції та відновлення психологічного рівноваги після стресових подій.

2. Концепція життєстійкості (resilience) Сальваторе Мадді – це теорія, що досліджує, як люди переживають стрес та важкі ситуації і як вони адаптуються до них. С. Мадді визначає життєстійкість як здатність до психологічного, фізичного та соціального функціонування в умовах

негативних подій чи стресу. Основна ідея полягає в тому, що люди можуть використовувати стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Чинниками, що впливають на життестійкість, згідно з С. Мадді, є: самосвідомість, соціальна підтримка, оптимізм та активна реакція на стрес. Структурно життестійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику. Залученість – це важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Прийняття ризику допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе.

3. Проведене емпіричне дослідження показало що більшість військовослужбовців має середній рівень життестійкості. На це, по-перше, впливає фізична та психологічна підготовка солдат, по-друге, військові мають активну соціальну позицію та високу мотивацію – перемога ворога і збереження цілісності держави. Проте є і ті, у кого рівень життестійкості низький. На це істотно впливає втома, відсутність нормального відпочинку, посилене почуття відповідальності за життя інших. Особливістю життестійкості у більшості опитаних військовослужбовців на противагу більшості цивільних є середній рівень залученості та високий рівень прийняття ризику. Це обумовлено більш високою психологічною стійкістю до стресових обставин, що є характерним для представників силових професій.

4. Для збереження позитивного психологічного клімату особового складу та підвищення загального рівня життестійкості військовослужбовців практичне впровадження отриманих результатів, на наш погляд, може бути здійснене у вигляді розробки програми

комплексної підготовки солдатів. Прикладом такої програми є описаний нами онлайн-модуль з формування стійкості, розміщений на веб-сайті Американської психологічної асоціації. Зокрема, серед основних кроків самостійного підвищення стійкості називається: підвищення соціальної підтримки; оптимізм; реалістична оцінка та постановка цілей; емоційний і соціальний баланс; поєднання проблемно- та емоційно сфокусованого копіngu. Крім того, особлива увага має приділятися роботі з сім'ями військовослужбовців у плані попередження виникнення сімейних проблем.

5. Перспективу подальших наукових досліджень вбачаємо у вивченні взаємозв'язку життестійкості та особливостей саморегуляції й смисловожиттєвих орієнтацій, розроблення програми психологічного супроводу військовослужбовців, яка спрямована на підвищення рівня життестійкості в осіб із низьким рівнем осмисленості життя та зниженими загальними показниками життестійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців: методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Київ, 2017. С. 134.
2. Бабатіна С. І., Кудрявченко Г. В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №3. С. 16–21.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бойко, М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3(41). С. 74–79.
5. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Polonistyczne Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022, nr 4. ss. 159–173.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Капранов, С. А., Шамберг, В. А. Стресостійкість молодих військовослужбовців як показник їх професійної готовності до виконання завдань. *Військова психологія: збірник наукових праць*. 2019. С. 61–66.
8. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
9. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки:

метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

10. Кокун О.М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.

11. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с. 22.

12. Кокун О.М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

13. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 78–81.

14. Корольчук М. С., Миронець С. М., Тімченко О. В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2014. С. 523.

15. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 152–166.

16. Кравчук С. Особливості психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. 2018, №18. С. 156–163.

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

18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: НікаЦентр, 2007. 432 с.

19. Матейко, Н. М. (2022). Емпіричне дослідження життєстійкості

військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. №2. С. 90–94.

20. Микитюк С. О. «Витоки наукових основ ресурсного підходу». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. № 2, с. 83–88.

21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.

22. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85–94.

23. Панченко В. О. Життестійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій», дис. ... канд. наук; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016.

24. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життестійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. №1. С. 74–99.

25. Решетник О. А. Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життестійкості як необхідної якості особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 2018. с. 90–93.

26. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життестійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №9, с. 73-90.

27. Рисинець Т. П. «Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами». *Вісник Національного ун-ту оборони України*, 2013. № 1(32), с. 280–287.

28. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.

29. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості.

Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т.6. Вип.7. С. 155–162.

30. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009.

31. Хамініч О.В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016, № 6. С. 160-165.

32. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. №5, ст. 142–150.

33. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Психологія обдарованості: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2016. Т.6. Вип.12. С. 226–233.

34. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України Київ, 2016. 629 с.

35. Чиханцова О. А. Матеріали методологічного семінару НАПН України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>.

36. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Вип. 7. С. 143–148.

37. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

38. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.

39. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. №60 (3). pp. 261–262.

40. Maddi S. R. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Irvine, CA, USA: Springer Science & Business Media, 2012.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва

№	питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою				

15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24.	Мені завжди є чим зайнятися				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				

31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене				
33.	Мої мрії рідко збуваються				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40.	Навколишні мене недооцінюють				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Обробка результатів

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36