

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ  
РОБОТИ  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**освітнього ступеня «магістр»**  
**на тему:**  
**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ**  
**ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ**  
**ОСВІТИ ВІЙСЬКОВОГО СПРЯМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО**  
**СТАНУ»**

**Виконала:**  
студентка 2 курсу 61 групи  
напрямку підготовки 053 Психологія  
Царенко Ольга Леонідівна

**Науковий керівник:**  
канд. псих. наук, доцент  
Дяченко Вікторія Анатоліївна

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

**Чернігів 2024**

Студентка \_\_\_\_\_  
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник \_\_\_\_\_  
Підпис П.І.Б.

Рецензент \_\_\_\_\_  
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.  
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вступ.....</b>                                                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>Розділ 1. <i>Теоретичні засади розвитку життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану</i> .6</b> |           |
| 1.1. Сутність поняття «життєстійкості» особистості у науково-психологічній літературі .....                                                                   | 6         |
| 1.2. Чинники розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану.....                                                                                             | 13        |
| 1.3. Особливості психологічної підготовки ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування як фактора розвитку їх життєстійкості.....         | 21        |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                                                   | 39        |
| <b>Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану</i>.....</b>    | <b>31</b> |
| 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження .....                                                                                                    | 31        |
| 2.2. Інтерпритація отриманих в ході дослідження даних .....                                                                                                   | 34        |
| 2.3. Психокорекційна програма формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування .....                                | 41        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                                    | 51        |
| <b>Висновки.....</b>                                                                                                                                          | <b>53</b> |
| <b>Список використаних джерел.....</b>                                                                                                                        | <b>56</b> |
| <b>Додатки.....</b>                                                                                                                                           | <b>63</b> |

## ВСТУП

Стрімкі зміни суспільних процесів, нестабільна соціально-економічна та політична ситуація, що зумовлена військовою агресією з боку сусідньої держави-агресори, що у свою чергу вимагає підвищення якості підготовки ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування до здійснення професійної діяльності в умовах екстремальних, стресових, непередбачуваних ситуацій.

З метою ефективності професійної діяльності здобувачі вищої освіти, які у майбутньому планують бути військовослужбовцями, важливо активізувати увагу на формуванні у них навичок адаптивної поведінки, щоб у подальшому вони були спроможними мобілізувати, швидко активізувати власні внутрішні сили, щоб успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність, адекватну та своєчасну реакцію на раптові зміни в небезпечних обставинах, здатність швидко приймати рішення за дефіциту інформації та часу, а також долати наслідки впливу фізичних і психоемоційних навантажень,

Одним з базових, найбільш стійких елементів, що визначають особистісну готовність до здійснення професійної діяльності багато дослідників визначають життестійкість. Так, проблема пошуку та визначення шляхів її формування важлива для всіх без винятку представників різних професій, особливо в умовах воєнного стану.

На основі аналізу науково-психологічних досліджень, ми бачимо, що означена проблема сьогодні, з одного боку, є досить вивченою, проте, систематична збройна агресія потребує оновленого підходу до підготовки ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування з метою розвитку їх життестійкості. Це і зумовило вибір теми дослідження, а саме: «Соціально-психологічні чинники розвитку життестійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану».

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження:** особливості життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану .

**Мета дослідження** полягає у дослідженні життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану та вивченні взаємозв'язків життєстійкості з задоволеністю аспектами соціального життя.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз змісту понять «життєстійкість особистості» та охарактеризувати соціально-психологічні чинники її розвитку у ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування.
2. Емпірично дослідити особливості життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану
3. Розробити програму формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування.

**Методологічна та теоретична основа дослідження.** Проблему життєстійкості стосовно її значення для ефективності діяльності в складних та екстремальних умовах у своїх працях розглядало достатньо багато науковців в Україні та за кордоном. Серед зарубіжних дослідників бралася до уваги концепція С. Маді щодо розуміння сутності поняття життєдіяльність, а також підходи Пахарєва С., Мітягіна О. щодо особливостей психологічної діяльності з ліцеїстами закладів освіти військового спрямування.

**Методи дослідження:**

1. Методи теоретичного дослідження (аналіз, узагальнення, систематизація ідей з наукової літератури з метою розкриття базових понять дослідження, визначення теоретичних аспектів життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування та чинників, що на неї впливають;

2. Організаційні методи (порівняльний) та інтерпретаційні методи (структурний) забезпечували інтерпретацію матеріалів дослідження та визначення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами.

3. Емпіричні методи – психодіагностичні (тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва; багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна; авторська анкета для визначення рівня задоволеності соціально-психологічними чинниками – впроваджувалися під час вивчення індивідуальних особливостей респондентів та рівня їх життєстійкості.

4. Методи математичної обробки даних та графічна презентація результатів із використанням комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 23.0). Методи математичної статистики (основні – описовий статистичний аналіз результатів дослідження, коефіцієнт кореляції Спірмана для встановлення зв'язків між змінними).

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи поняття життєстійкості особистості в умовах воєнного стану та особливості психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців. У другому розділі проведено емпіричне дослідження особливостей життєстійкості ліцеїстів першого та другого курсів та визначено вплив соціально-психологічних чинників, таких як соціальна підтримка, психологічна просвіта та інформаційне забезпечення на її формування, а також розроблена психокорекційна програма підвищення життєстійкості ліцеїстів закладу спеціальної освіти військового спрямування. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок, з них основного тексту – 54.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛІЦЕІСТІВ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВОГО СПРЯМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **1.1. Сутність поняття «життєстійкості» особистості у науково-психологічній літературі**

З кожним роком відбувається все більше подій та відкриттів, що тією чи іншою мірою змінюють світ. У зв'язку з цим, людині дуже часто доводиться змінюватися, підлаштовуватися під оточення. Дорослість, перехід від одного життєвого етапу з іншого (закінчення школи/коледжу/закладу вищої освіти, початок самостійного від батьків життя, народження дітей тощо) обтяжуються різноманітними подіями, що виходять поза межі звичного процесу життєдіяльності.

Тенденції сучасного світу дедалі більше схильні прискорювати темп життя: постійна трансформація життєвих процесів, розвиток високих технологій, сприяють швидкій передачі даних, постійно змінна ситуація політичного та економічного характеру тощо. Надмірна концентрація подібних подій може перевищувати рівень можливостей та ресурсів людини в рамках пристосування до даних ситуацій, що може спричинити негативні наслідки. Це породжує загрози стабільного існування людей, провокує екстремальні умови існування, що стимулюють стрес [33].

Долати різні життєві ситуації, зберігаючи свій оптимальний рівень адаптації – навичка актуальна і необхідна. Сучасний світ прогресивний, а розвиток у різних галузях, що відбувається нестабільно, що може впливати на психологічне самопочуття людини. Життєстійкість (від англ. *hardiness* - витривалість, стійкість) - широке поняття, що охоплює різноманітні стратегії, способи, психологічні феномени, являючи собою багатокомпонентний

фактор, що сприяє підтримці психічного, соціального та фізичного благополуччя [4].

Феномен життєстійкості розглядається у різних філософських підходах, особливо філософії стоїцизму та екзистенційної філософії, а також у психотерапевтичних та психологічних напрямках. В даний час вивчення даного питання виступає метою багатьох досліджень у галузі психології. Знання змін уявлень про цей феномен, а також результати сучасних досліджень необхідні для визначення актуальних напрямів психологічних досліджень.

Поняття «життєстійкість» як психологічний феномен почали розглядати порівняно нещодавно. На початку 80-х років XX століття термін «hardiness» вводиться в понятійний апарат психологічної науки американськими психологами Сьюзен Кобейс і Сальватором Мадді. У вітчизняній психології 2000 року Д. Леонтьєв запропонував позначати це поняття як життєстійкість [36].

Досі в психологічній науці немає єдиного бачення сутності цього поняття, оскільки значення його схоже з різними термінами, що в різний час вводяться в поняттєвий апарат психологічної науки та філософії: «життєздатність» (Б. Ананьєв), «здатність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «трансценденція» (С. Рубінштейн), «зрілість» (Г. Олпорт).

Тим не менш, С. Мадді та С. Кобаса у своєму дослідженні менеджерів телекомунікаційної компанії показали, що життєстійкість – є особистісною характеристикою, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відбиває три життєві установки: залучення, впевненість у можливості контролю за її подіями, а також готовність до ризику. Тобто, життєстійкість – це система установок і переконань особистості, що сприяють включеності до процесу підвищеної складності, контроль та управління цим процесом, а також сприйняття подій, що відбуваються як позитивного характеру, так і

негативного, як досвід для подальшого зростання та розвитку особистості [22].

Спочатку вищевказані автори розглядали новий феномен з погляду теоретичних положень екзистенційної психології та психології стресу, використовуючи також філософську концепцію про мужність німецького філософа-екзистенціаліста Пауля Тілліха.

У своїх наукових розвідках С. Мадді починає оперувати новим поняттям та розробляє модель життестійкості. В рамках цієї моделі життестійкість розглядається як «ті переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною та перешкоджають негативним наслідкам стресу» [9]. Аналізуючи життестійкість як систему переконань людини, С. Мадді запропонував чіткий конструкт життестійкості, що складається із трьох компонентів:

Перший компонент – залученість – це переконаність людини у тому, що залученість до реальної дійсності дає можливість знайти у ній цікаве і важливе собі.

Другий компонент - контроль - це переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається в реальності, може вплинути лише боротьба як вибір власної стратегії діяльності у конкретній ситуації.

Третій компонент - прийняття ризику – це переконаність людини у тому, що усе, що з нею відбувається, необхідне для її розвитку, оскільки дає їй досвід як позитивний, так і негативний. «Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості» [51].

Таким чином, не тільки концептуальним, а й практично значущим є постулат С. Мадді про те, що в основі життестійкості лежить не заперечення стресу як моделювання нереальної ситуації, а вміння визнати реальність стресової ситуації та мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на перевагу для себе. «Якщо змінити саму ситуацію не можна..., життестійке

впорання набуває форми компенсаторного саморозвитку, власне гіперкомпенсації» [6, з. 179].

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не лише конструкт компонентів, а й п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань та зниження загальної ефективності діяльності:

- Стійкість переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику;
- Створення мотивації до трансформаційної справи, яка має на увазі відкритість усьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації (використання людиною життєстійких копінг-стратегій);
- Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію;
- Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєстійкі практики здоров'я);
- Пошук ефективної соціальної підтримки, яка сприятиме трансформаційному процесу через розвиток навичок спілкування [34].

Практичне значення моделі Мадді полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Іншими словами, життєстійкість у концепції Мадді - це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах.

Надалі зарубіжними психологами проводилися різноманітні дослідження, які дозволили як розширити зону розуміння самого феномен життєстійкості, так й уточнити механізм його дії та формування у структурі особистості людини.

У зарубіжних дослідженнях показано, що життєстійкість виступає предиктором показників добробуту, подолання та успішності в різних сферах, виявлено взаємозв'язки між життєстійкістю та станом здоров'я [25].

У дослідженнях І. Солкава, Дж. Сикора, Р. Томанек виявлено, що низький рівень тривожності та високі показники життєстійкості знижують фізичні реакції у відповідь на стрес-фактори і можуть бути ефективнішими, ніж розвиток самоконтролю та застосування копінг-стратегій, показано, що життєстійкість може впливати на ресурси подолання через почуття компетентності, самоефективності та вищої когнітивної оцінки [27].

Таким чином, на основі узагальнення різноманітних підходів, можна сказати, що вирізняють кілька напрямів теоретичного розгляду життєстійкості у зарубіжних дослідженнях.

1. Вивчення інструментів, що сприяють особистісному зростанню та подоланню труднощів, наприклад рівня самовладання, самооцінки, почуття гумору.

2. Вивчення чинників ризику життєстійкості людей різних груп, зокрема груп ризику.

3. Вивчення особистісних рис, що забезпечують ефективне подолання та досягнення успіхів, поставлених цілей, бажаних результатів.

Вітчизняними дослідниками проведено ретельний аналіз сучасних зарубіжних досліджень, у яких показано, що життєстійкість сприяє психологічному благополуччю та прямо взаємопов'язана з багатьма позитивними особистісними характеристиками (цілеспрямованість, наполегливість, самоефективність, впевненість у собі та ін.), захищає від несприятливого впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я та працездатність [12].

Дослідники під час аналізу життєстійкості фокусувалися на конкретних аспектах феномену або вузької сфери застосування. Наприклад, вивчення життєстійкості в контексті власної поведінки (Л. Александрова), у межах життєвого циклу (О. Кузнецова) та розвитку підлітків (О. Єфімова та інших.). У своїх дослідження сімейних відносин З. Саралієва зазначає, що існує сукупність потенціалів для формування та задоволення потреб сім'ї та її членів. Вона визначає цю сукупність як сімейну ресурсність, на формування

якої може впливати сімейний сценарій, що передається з покоління в покоління, наприклад – традиції, міфи, наявність важких і стресових ситуацій у сім'ї та способи подолання ними [19].

Також життєстійкість вивчають у контексті профілактики суїцидальної поведінки (Гавриловська К.), захисту від дезінтеграції (О. Кокун). Життєстійкість виступає як механізм емоційного благополуччя, що пов'язаний з емоційним інтелектом (Краснопільська Н.) [15].

Бацилєва О. [4] розглядає життєстійкість як стиль подолання віктимності: людина з життєстійким стилем подолання характеризується спрямованістю на пошук ресурсів та високим рівнем активності для подолання важкої життєвої ситуації.

Таким чином, у вітчизняних дослідженнях можна виділити такі основні трактування життєстійкості:

1. Як ресурс потенціалу особистості, який може бути затребуваний у певних ситуаціях.
2. Як інтегральна психологічна властивість особистості, що розвивається на основі активної взаємодії з життєвими ситуаціями.
3. Як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

Кожна подія переосмислюється як стимул для розвитку своїх здібностей. Реакція людини на стрес при виражених показниках може бути різною. Зазвичай за високого рівня включеності – збільшується потреба у взаєминах з іншими людьми. Тому, чим більш розвинена життєстійкість, тим більша ймовірність, що людина правильно і максимально адекватно сприйматиме ті чи інші труднощі, замість їх уникнення чи заперечення.

Життєстійкість переважно пов'язана з реалізмом, ніж з оптимізмом. Можна відзначити, що життєстійкість є особливим патерном (зразком, шаблоном) установок та навичок, які дозволяють перетворити зміни на можливості. Під життєво важливими навичками визначається ціла система поведінкових навичок, які забезпечують здатність до соціально адекватної

поведінки та дозволяють індивідууму ефективно взаємодіяти з оточуючими та благополучно долати стресові фактори.

Корольчук В. [18] виділяє такі життєві навички, як:

1. «Навички позитивного та конструктивного ставлення до своєї особистості». Це не що інше, як спосіб пізнавати свій характер, свої недоліки, здібності та бажання. Дані навички дозволяють правильно оцінювати себе, свої здібності та можливості, а також є підставою для розвитку та становлення власної гідності.

2. «Навички позитивного спілкування», що виражаються у здібності встановлювати та підтримувати дружні та сімейні взаємини.

3. «Самооцінки та розуміння інших». Здатність сприймати себе та інших людей такими, якими вони є, правильно і адекватно представляти себе у спілкуванні та взаємодії із суспільством.

4. «Управління власними емоціями». Навички, що дозволяють усвідомлювати якість емоцій у нас самих та інших, а також проявляти адекватну реакцію на емоції інших людей.

5. «Продуктивної взаємодії». Виявляються у здатності за мінімальну кількість витрачених емоцій одержати при взаємодії з людьми максимальні результати.

6. «Вирішення проблемних ситуацій». Здатність діяти за певного алгоритму і розумно приступати до вирішення непростих життєвих перешкод та нестандартних ситуацій.

7. «Самостійного ухвалення рішення». Здатність, враховуючи різні думки, прогнозувати те, як вирішення ситуації впливатиме на конкретних людей та ситуацію в цілому».

Таким чином, можна сказати, що життєві навички є основою психосоціальної компетентності, що полягає у здатності людини продуктивно діяти у повсякденному житті, відповідати її змінам і вимогам. Це можливість зберігати високий рівень розумової активності та бути

адекватним при взаєминах з людьми у різних ситуаціях. Психосоціальна компетентність виконує величезну роль у охороні здоров'я, оскільки є основою соціального розумового, фізичного, благополуччя.

Науковими дослідженнями було доведено, що життєстійкість не є вродженою властивістю, а складається і розвивається протягом життя, що говорить про величезний внесок соціуму. Нині у науці відбувається розширення категорії життєстійкості, тому існує потреба в розумінні умов і факторів, що впливають на її формування.

## **1.2. Чинники розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану**

Життя та діяльність людини у соціально-економічних та виробничих умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим та інтенсивним впливом на нього несприятливих соціальних, професійних та інших факторів, що супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапругою фізичних та психічних функцій. Особливо виражені ефекти впливу на психіку людини у психологічно важких ситуаціях у зв'язку зі збройною агресією сусідньої держави, що створює пряму загрозу життю та здоров'ю кожної особистості. У більшості випадків такий вплив призводить до погіршення функціонального стану, зміни особистісного статусу, порушення професійної ефективності та безпеки праці, розвитку психосоматичних захворювань.

Життєстійкість є важливим ресурсом під час війни. Таким чином, розуміння характеристик особистості та можливостей розвитку такої якості є важливим компонентом подолання наслідків впливу психотравмуючих обставин. Смислжиттєві орієнтації, індивідуально типологічні особливості особистості, самоставлення та стилістичні характеристики саморегуляції поведінки пов'язані з життєстійкістю як комплексною категорією психології особистості. Вона також вивчається в контексті подолання стресу, здатності

особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність у діяльності, адаптації до суспільства та фізичного та психічного здоров'я [16].

Під час екстремальних ситуацій, які несуть загрози для людського життя, змінюється світогляд людини. У хвилини небезпеки вона починає поводитися і почуватися зовсім інакше, ніж у повсякденній обстановці, якості характеру розкриваються з нового боку. Екстремальні ситуації виснажують нас як фізично, так й психологічно. Незважаючи на гнучкість нашої психіки та її здатності адаптуватися до різних життєвих ситуацій, під час небезпеки, їй важко впоратися з загрозливими для життя обставинами, особливо якщо це військові події, які тривають не один день.

Страх, в даному випадку, є природною формою реакції на загрози для життя події. Під час воєнних дій відчувати страх цілком нормально. Страх за себе, страх за своїх близьких, страх позбутися роботи, майна і це далеко не весь спектр проблем, який відчуває людина, яка опинилася в епіцентрі війни. Іноді через страх людина мобілізує волю до бойової діяльності, іноді навпаки – позбавляється самовладання. У цей непростий час слід підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психологічне.

Психологічні травми, які зазнають люди, не видно на перший погляд. Однак надалі вони можуть призвести до психічних захворювань. Всі люди, які опинилися в умовах бойових дій, як цивільні, так і військові, зазнають шокового стану. Втрата стабільності, відсутність почуття захищеності, відчуття нереальності того, що відбувається, відчуття крихкості життя – все це призводить до тяжких психологічних наслідків.

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Термін «стрес» широко використовується в ряді областей знань, саме тому в нього вкладається сенс, що різниться, з точки зору причин виникнення такого стану, механізмів його розвитку, особливостей проявів і наслідків. Він

поєднує велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами та наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища [18].

У вітчизняній психіатрії ще наприкінці 20-х років XX століття низка авторів (Ганушкін П., Зарубін Ф.) зазначали, що серед людей зрілого віку, які перебували протягом кількох років в екстремальних психотравмуючих умовах війни, через певний часовий проміжок з'являвся «цілий тип рано старіючих у мозковому відношенні». Наставала втрата яскравих фарб психіки, розвивалася редукція енергетичних можливостей, звужувалося коло інтересів, що призводило до втрати працездатності значної частини осіб. Ці стани, отримали назву «нажитої психічної інвалідності» [36].

Під час війни, психіка починає підлаштовуватися і адаптуватися до зовсім інших умов виживання, які в мирному суспільстві виявляються неприйнятними і навіть засудженими. Однак будь-якій людині незалежно від типу характеру та особливостей його особистості необхідно виробляти імунітет до ситуації, яка може розбалансувати та позбавити звичного почуття психологічного та фізичного комфорту [30].

І тут можна спостерігати різну реакцію у різних людей, залежно від їх типу особистості та внутрішніх захистів. Одні проповідують сліпий позитивізм і взагалі нездатні подивитися фактам у вічі, інші впадають у паніку і втрачають здатність до раціональної діяльності, у третіх можна спостерігати якесь мазохістичне задоволення від фрустрації оточуючих, четверті починають реактивно «робити справи» у спробі компенсувати внутрішню тривогу зовнішніми обов'язками.

Привертає увагу той факт, що у мирного населення, яке проживає в районі бойових дій та прикордонних територій, повністю змінилося ставлення до предметного світу. Прийшло усвідомлення того, що все, що маєш, можеш втратити за мить. Все, що може залишитися - це та сама «тривожна сумка», яку зібрав кожен мешканець на випадок втрати будинку. У ній зібрані найнеобхідніші речі, і предмети на випадок можливої втрати. Усвідомлення людиною те, що його матеріальний світ може звузитися до

розміру однієї сумки з бинтом, свічкою, ковдрою, сірниками та документами, докорінно змінює ставлення до сприйняття предметного світу. Також і люди, які проживають далеко від воєнних дій, відчують шоківий стан, страх. Страх втрати близьких, страх смерті, страх за майбутнє, страх очікування того, що їх близькі можуть підлягати мобілізації тощо.

Лікар-психотерапевт І. Лях стверджує, що «головне правило зараз – «мінімізувати паніку», бо паніка – це надлишок адреналіну, негативні емоції та мінімум зважених рішень. Паніки вдасться уникнути, якщо проаналізувати всі можливі результати подій».

Таким чином, узагальнивши та проаналізувавши теоретичний матеріал, можна сказати, що, перебуваючи у військовій обстановці основними наслідками для психічного здоров'я мирного населення є, порушення сну, афективні порушення, такі як короткочасні та пролонговані депресивні та тривожно-депресивні реакції, психосоматичні розлади, порушення соціальної адаптації, що посилюються проблемами, пов'язаними з труднощами ресоціалізації в новому суспільстві. У зв'язку з цим, набуває максимально важливого значення раннього виявлення у постраждалих психічних та поведінкових порушень, профілактика у них постстресових розладів на віддалених етапах психотравми та їх своєчасна повноцінна реабілітація.

Так, Чиханцова О. зазначає, що сучасні психологічні підходи до подолання складних життєвих ситуацій трактують цей процес як динамічний. Його перебіг визначається не лише характеристиками самої ситуації, але й особистісними особливостями індивіда, а також їхньою взаємодією. Ця взаємодія формується через комплексну когнітивну оцінку, що охоплює інтерпретацію ситуації суб'єктом і його уявлення про себе в цих умовах. Особливе значення надається особистісному сенсу ситуації, коли людина сприймає життєві труднощі як нові можливості [43].

Останнім часом у психології набув популярності ресурсний підхід, що виник у межах гуманістичної психології. В його основі лежить дослідження

конструктивних аспектів особистості, які сприяють подоланню складних ситуацій.

Так, Е. Фромм виділив три основні категорії, які можна вважати ресурсами для подолання життєвих труднощів:

- Надія – здатність з оптимізмом сприймати майбутнє, прагнути до саморозвитку і бачити перспективи, що сприяє життю та особистісному зростанню.
- Рациональна віра – розуміння існування численних можливостей і здатність своєчасно їх знаходити й використовувати.
- Душевна сила (мужність) – здатність протистояти спробам зруйнувати надію та віру, уникати сліпого оптимізму чи ірраціональної віри, залишатися вірним собі, навіть коли суспільство чинить тиск.

Водночас Труш Т. зазначає, що одним із компонентів життєстійкості є особистісні ресурси, виділені С. Мадді, які підтримуються розвиненими стратегіями подолання. Другим компонентом є сенс, що задає напрям життєстійкості та визначає загальний вектор життя. Як окремий елемент виділяється гуманістична етика, яка задає критерії вибору сенсу, способи його досягнення та вирішення життєвих завдань [42].

Водоп'янова Н. визначає ресурси як внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях. До них належать емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові аспекти, які людина активує для адаптації до складних життєвих чи трудових ситуацій [7, с. 54].

У концепції С. Хобфолла ресурси розглядаються як те, що є цінним для людини і допомагає їй адаптуватися до складних умов. У рамках ресурсного підходу виділяються різні типи ресурсів: середовищні та особистісні. С. Хобфолл відносить до ресурсів: матеріальні об'єкти (доходи, житло, транспорт, одяг, важливі предмети); нематеріальні аспекти (бажання, цілі); зовнішні фактори (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, статус); внутрішні інтраперсональні змінні (самооцінка, професійні навички, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); психічні та

фізичні стани; емоційні, вольові та енергетичні характеристики, необхідні для виживання чи досягнення значущих цілей у складних умовах.

Одним із ключових принципів ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, що передбачає здатність людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до своїх цінностей [8].

Різні ресурси мають різний вплив на адаптацію людини та подолання труднощів, що визначає рівень її життєстійкості.

Психолог Корольчук В. наголошує, що у процесі подолання життєвих труднощів активність людини може бути спрямована як на зміну зовнішніх обставин, так і на внутрішні зміни. У цьому включаються механізми психічної саморегуляції та адаптації, зокрема психологічний захист і копінг-механізми. Вибір шляху подолання визначається ресурсами та резервами конкретної особистості [18]

Люди, які віддають перевагу конструктивним стратегіям, характеризуються оптимістичним світоглядом, стабільною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і високою мотивацією досягнення. Натомість ті, хто уникає складних ситуацій, схильні до використання механізмів психологічного захисту, мають занижену самооцінку, песимістичний світогляд.

У низці досліджень Кондратюк С. [16] показав, що ще однією причиною зниження рівня життєстійкості можливо відсутність віри в ефективність власних дій. Це твердження автора часто розглядають як «теорію самоефективності». Самоефективність, або віра в ефективність, означає переконання людини в тому, що у складній ситуації вона зможе продемонструвати вдалу поведінку. Віра в ефективність означає оцінку своєї конкретно позначеної поведінкової компетентності. Це переконання у людині підкреслює здатність до «центральної» організації власних ресурсів, і навіть здатність отримання ресурсів із довкілля. Дії індивіда у конкретній ситуації залежать від взаємного впливу навколишнього середовища та

свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних з переконанням, що вона може або не може виконати деякі дії, необхідні для того, щоб змінити ситуацію на краще для себе. Кондратюк С. вважав, що переконання людини щодо його особистої ефективності впливають на те, які дії вона вибере, скільки зусиль докладе, як довго витримає, зустрічаючись із перешкодами та невдачами, наскільки велику пластичність виявить по відношенню до цих труднощів. Самоефективність є важливою особистісною характеристикою і, у поєднанні з конкретною метою та знанням про те, що треба робити, може суттєво впливати на майбутню поведінку людини [10].

Викликає інтерес і питання про те, які якості має життєстійка людина, однак однозначної відповіді на неї поки немає. Згідно з дослідженням зарубіжних вчених (Пайнз, Вертер), виділяють п'ять якостей, неодмінно властивих життєстійкій людині: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів.

Життєстійкість - це база, на основі якої переробляються стресові впливи, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження на нові можливості. Життєстійкість великою мірою пов'язана з вибором однієї з альтернатив поведінки людини у проблемній ситуації: дотримуватись минулого досвіду, прагнути нічого не змінювати у своєму житті та, навпаки, пробувати нові підходи до вирішення проблеми, ризикувати, розвиватися [40]. На думку С. Мадді та інших психологів, життєстійкість є результатом соціалізації людини, і її рівень може змінюватись у будь-якому віці, а також під впливом відповідних освітніх технологій.

Виходячи з цього короткого теоретичного аналізу, можна дійти висновку, що життєстійкість особистості має багатопланову структуру, яка істотно впливає на поведінку людини у важких життєвих ситуаціях, однією з яких є пролонгований стрес у зв'язку з воєнними подіями.

Якщо проаналізувати існуючу наукову літературу, як вітчизняну, так і зарубіжну, то основними психологічними якостями, що зумовлюють

особливості поведінки людини в екстремальних умовах є: рівень нервово-психічної стійкості, ступінь збереження моральної сфери, відчуття своєї значущості для оточуючих. Слід зазначити, що ці якості входять у поняття «Особистісний адаптаційний потенціал», що по суті і є основним чинником формування життестійкості особистості. Основні положення цієї концепції полягають у наступному:

1. Адаптація – це як процес, а й властивість будь-якої живої саморегулювальної системи, що полягає у здатності пристосовуватися до мінливих умов довкілля. Рівень розвитку цієї властивості визначає інтервал зміни умов і характеру діяльності, у якого можлива адаптація для конкретного індивіда.

2. Адаптаційні можливості індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму у різноманітних умовах життя та діяльності. Чим значніші адаптаційні здібності, тим вище ймовірність нормального функціонування організму та ефективної діяльності зі збільшенням інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища.

3. Оцінити адаптаційні можливості особистості можливо через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значимих для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації. До цих характеристик слід віднести: рівень нервово-психічної стійкості, самооцінки особистості, рівень соціальної підтримки (відчуття значущості для оточуючих), рівень конфліктності, наявність досвіду спілкування, ступінь орієнтації на загальноприйняті норми поведінки та вимоги колективу. Чим вище показники перерахованих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації, тим значніший діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися.

4. Психологічні особливості особистості, що визначають можливість успішної соціальної адаптації, взаємопов'язані між собою та становлять

інтегральну характеристику психічного розвитку – особистісний адаптаційний потенціал. Показники особистісного адаптаційного потенціалу містять інформацію про відповідність або невідповідність психологічних характеристик особистості загальноприйнятим норм психічного стану.

Незважаючи на те, що адаптуватися до умов реальної вітальної загрози фактично неможливо, існують групи професій, представники яких виконують професійні обов'язки в максимально екстремальних умовах, одними з яких є військовослужбовці. Якщо ж адаптація до екстремальних умов у повному обсязі неможлива, то ефективне виконання діяльності ними пояснюється відсутністю у них певних психічних та фізіологічних ресурсів, які дозволяють людині протягом певного часу успішно виконувати свої професійні обов'язки. Саме тому важливим аспектом є психологічна підготовка майбутніх військово службовців, яким є ліцеїсти закладів спеціалізованої освіти військового спрямування, що і визначає подальший напрямок дослідження.

### **1.3. Особливості психологічної підготовки ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування як фактора розвитку їх життєстійкості**

На сучасному етапі розвитку України необхідно негайно переосмислити те, що вже було зроблено, щоб підвищити почуття патріотизму серед молоді, щоб вони стали справжніми громадянами України та патріотами, які діють на основі європейських, національних і професійних цінностей та здатні виконувати професійні обов'язки у максимально екстремальних умовах, що визначаються воєнним станом в Україні.

Учні ліцею закладу спеціалізованої військової підготовки повинні отримати знання та навички, необхідні для захисту України та дій в умовах надзвичайних ситуацій. Вони також повинні розвивати громадянські та

соціальні навички відповідно до свого профілю навчання, виховувати цінності та особисті якості, які сприяють розвитку військової культури, академічному чесності та готовності продовжувати службу в сфері безпеки та оборони.

Метою спеціалізованої освіти є засвоєння освітньої програми з військової підготовки з метою набуття різноманітних професійних компетентностей, формування та розвитку індивідуальних здібностей ліцеїстів і поглибленого оволодіння військовою спеціалізацією. Крім того, спеціалізована освіта забезпечує поглиблену допрофесійну підготовку військового спрямування, необхідну для подальшого вступу та навчання ліцеїстів у вищих військових навчальних закладах. У ліцеї використовується компетентнісний підхід до навчання, який передбачає ключові компетентності як результат навчання.

Психологічна підготовка ліцеїстів є системою цілеспрямованих заходів, спрямованих на формування та зміцнення у майбутніх військовослужбовців психологічної готовності та стійкості. Вона базується на самовдосконаленні особистісних якостей, розвитку професійно значущих характеристик та набутті досвіду ефективних дій у змодельованих екстремальних умовах бойової обстановки [28].

Під час навчання та виховання військових спеціалістів формується широкий спектр якостей, необхідних для виконання професійних обов'язків. Ці завдання здебільшого успішно реалізуються, однак досвід бойових дій показує, що не всі якості, сформовані в мирних умовах, можуть проявитися у змінених обставинах. Наприклад, різні фактори, такі як погодні умови, рельєф місцевості, обмежена видимість або вогневий вплив, можуть впливати на результативність. Часто військовослужбовець, який демонструє високі результати на навчальних стрільбах, поводить менш ефективно під час реального бою, коли в дію вступають захисні рефлекси, що інколи не відповідають ситуації та знижують ефективність бойових дій.

Основним завданням психологічної підготовки є створення умов, за яких у ліцеїстів формуються необхідні для бойової діяльності психологічні якості. Це досягається через розвиток адаптивних здібностей, життєстійкості та підготовку до виконання завдань в екстремальних умовах.

У наукових підходах до психологічної підготовки виділяють кілька аспектів її організації та проведення. Психологічна підготовка здійснюється під час виховання, навчання та спеціальних заходів. Ці напрями взаємопов'язані, тому важливо розглядати, які саме якості, властивості, психічні процеси та стани формуються в кожному з них.

У процесі виховання ліцеїсти засвоюють навички поведінки в різних умовах, розвивають волюві якості, адаптуються до нових обставин, формують стійкість, відвагу, хоробрість, мужність і впевненість у правоті своїх дій.

Навчання сприяє формуванню морально-бойових якостей, таких як сміливість, рішучість, ініціативність, колективізм, а також накопиченню знань про сучасний бій, розвитку мотиваційних установок і психологічної готовності.

Втім, обмежувати психологічну підготовку лише навчанням та вихованням недоцільно, адже ці процеси мають ширший спектр завдань. Психологічна підготовка включає формування та закріплення спеціальних якостей, необхідних для бойових завдань. Наприклад, це розвиток уваги, точності, мислення, координації рухів, стійкості до перевантажень та інших характеристик, що є критичними для успішного виконання завдань.

Окрім виховання та навчання, психологічна підготовка включає власні засоби й методи, такі як аутотренінг, психокорекція, психореабілітація, моделювання бойових ситуацій та адаптація до них.

Важливо розрізняти загальну, спеціальну та цільову психологічну підготовку. У процесі загальної психологічної підготовки формуються базові професійно важливі якості (мужність, хоробрість, героїзм тощо), що відповідають загальним вимогам до військовослужбовців [31].

Спеціальна психологічна підготовка має менший зв'язок із навчанням та вихованням і більше тяжіє до самостійного підходу, спрямованого на підготовку до виконання конкретного завдання. Її характерною рисою є застосування специфічних методів, таких як тренінги, ідеомоторні вправи, вивчення ключових ознак цілей тощо. У ході цієї підготовки вирішуються питання усвідомлення бойового завдання, формування переконаності у необхідності його безумовного виконання, а також активізації психологічної готовності та інших важливих професійних якостей. Саме в рамках спеціальної психологічної підготовки зменшується невизначеність майбутніх дій, активізуються та формуються специфічні якості, необхідні для виконання конкретних завдань.

Аналіз літератури дозволяє виділити основні форми психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій:

- Психологічна просвіта;
- Заняття з бойової підготовки, спрямовані на розвиток необхідних психологічних станів та якостей;
- Психотренінги з відпрацюванням методів психічної саморегуляції тощо.

Загальна психологічна підготовка охоплює всі види діяльності, спрямовані на формування психологічної готовності до виконання службових обов'язків. Її основні форми включають:

1. Психологічну просвіту, що реалізується через лекції, бесіди, доповіді, друковані та наочні матеріали, відеофільми тощо. Ця діяльність забезпечує інформування військовослужбовців, формування алгоритмів або моделей поведінки в екстремальних бойових умовах, роз'яснення способів реагування на стрес-фактори та надання психологічної допомоги собі та товаришам.

2. Психологічне загартування, яке включає моделювання факторів небезпеки та напруженості під час занять із бойової та фізичної підготовки, використання тренажерів та симуляцій. У процесі таких занять

відпрацьовується адаптація до екстремальних умов, формуються навички прийняття рішень у ризикованих ситуаціях.

3. Фізичну підготовку, яка передбачає розвиток необхідних умінь, таких як витривалість, вестибулярна стійкість, спритність тощо, завдяки використанню спеціальних вправ і спортивного обладнання.

4. Психотехніку, що включає методи вольової мобілізації, психічної релаксації, психологічної підтримки та оцінки функціонального стану. За допомогою психотехніки забезпечується психологічний вплив на військовослужбовця для мобілізації, розслаблення, корекції сприйняття або поведінки.

5. Психотактику, яка реалізується через спортивно-тактичні ігри, комп'ютерні тренажери, мотузкові курси тощо.

Спеціальна психологічна підготовка має на меті розвиток професійно значущих якостей, а також формування знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної діяльності в бойових умовах або екстремальних ситуаціях [37].

Спеціальна психологічна підготовка реалізується через:

- тренування, індивідуальне та групове подолання різних смуг перешкод (психологічних, вогнево-штурмових, розвідницьких тощо) із застосуванням засобів імітації та технічних пристроїв, що створюють умови бойової обстановки;
- спеціальні вправи, тренінги та інші форми підготовки.

Цільова психологічна підготовка проводиться безпосередньо перед навчально-бойовими діями та забезпечує формування психологічної готовності до виконання конкретного бойового завдання. Вона спрямована на розвиток бойової стресостійкості та інших необхідних якостей військовослужбовців усіх категорій. Кожен вид психологічної підготовки покликаний доповнювати позитивний психологічний ресурс військових, необхідний для виконання завдань.

До спеціальних форм психологічної підготовки зазвичай відносять:

- ідеомоторні тренування;
- ситуативно-подібні психорегуляційні вправи;
- гетеротренінг;
- аутогенне тренування.

У сучасних умовах значення психологічної підготовки значно зростає. Тому кожен командир повинен знати вимоги до психологічної підготовленості бійців, мотивувати їх до стійкості та ефективно застосовувати на практиці здобуті знання.

Під час бойового навчання військовослужбовець має отримати досвід і відчувати весь спектр впливів, характерних для бойової обстановки (зорових, слухових, кінестетичних, нюхових, дотикових, смакових, вестибулярних). Це допомагає навчитися правильно реагувати на ці подразники та діяти ефективно в умовах їхньої ескалації.

Для забезпечення постійної психологічної готовності до дій в екстремальних умовах важливо:

- виховувати почуття обов'язку, відповідальності та готовності виконувати бойове завдання навіть у найскладніших обставинах;
- розвивати вміння взаємодії, формувати переконання, що успіх і безпека залежать від спільних зусиль і готовності кожного до виконання свого завдання;
- удосконалювати вольові якості, такі як цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість, витримка, наполегливість.

При цьому слід дотримуватися певних психологічних принципів:

- поступове збільшення та ускладнення навантаження за принципом «від простого до складного»;
- проведення тренувань у несприятливих умовах;
- тривалі заняття з високою інтенсивністю;
- використання раптових і різноманітних труднощів (психологічних, фізичних) у навчаннях, повсякденному житті, розпорядку дня.

Наукові дослідження свідчать, що формування життєстійкості під час навчання у закладах військового спрямування пов'язане з такими чинниками адаптації, як здатність до саморегуляції, саморефлексії, стресостійкість, самооцінка, поведінкове регулювання, ціннісні орієнтації, готовність до ризику тощо. Ці фактори відносяться до ключових показників життєстійкості особистості.

Логічно припустити, що існує зв'язок між життєстійкістю та адаптацією. Інтерес до проблеми формування життєстійкості військовослужбовців зумовлений особливостями військової діяльності, яка характеризується насиченістю повсякденного життя, бойовими чергуваннями, гарнізонною та внутрішньою службою. Це вимагає значної фізичної та психічної напруги.

У процесі навчання значну роль відіграють механізми, спрямовані на розвиток таких соціально-психологічних характеристик, як комунікативні навички, стилі мислення, навички навчальної та трудової діяльності, які ґрунтуються на ідеалах і зразках поведінки. Спеціальні тренінги дозволяють ефективно формувати життєстійкі переконання, підвищуючи толерантність до стресу, зокрема серед ліцеїстів.

На думку С. Мадді, життєстійкість удосконалюється завдяки трьом основним технікам: реконструкції ситуацій, фокусуванню та компенсаторному самовдосконаленню.

Розглянемо ці техніки детальніше.

Реконструкція ситуацій. У цій техніці важливу роль відіграє уява. Моделюються стресові ситуації, які необхідно вирішити. Реконструкція допомагає зрозуміти, які помилки допускаються під час вирішення конфліктів, як варто діяти в різних обставинах і які фактори людина сприймає як стресові. Відтворюючи стресові умови, людина має змогу самостійно знайти рішення, оцінити їх наслідки та обрати оптимальний варіант розвитку подій.

Фокусування. Ця техніка застосовується, коли неможливо безпосередньо змінити стресові обставини. Часто ухвалення правильного рішення ускладнюють приховані або недостатньо усвідомлені емоційні реакції. Фокусування допомагає виявити ці реакції та зрозуміти їхню суть. Завдяки цій техніці людина може навчитися переформулювати стресові ситуації та знаходити способи використання їх для особистої вигоди.

Компенсаторне самовдосконалення. Ця техніка передбачає концентрацію уваги на іншій, пов'язаній ситуації, якщо змінити початкові стресові обставини неможливо. Розв'язання другої проблемної ситуації стимулює звернути увагу на можливості змін у першій і, як наслідок, сприяє пошуку нових шляхів її вирішення [50].

С. Мадді об'єднав дві методики – дослідження життєстійкості та принципи здорового способу життя – і створив програму підвищення життєстійкості під назвою Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Ця програма включає:

- практики релаксації (робота з диханням і м'язами, техніки зігрівання рук, використання методів біологічного зворотного зв'язку);
- дотримання правильного харчування;
- навчання управлінню (вирішення проблем і дослідження емоційних реакцій);
- розвиток навичок комунікації, соціальної підтримки;
- фізичні вправи для підвищення ефективності діяльності;
- позбавлення шкідливих звичок;
- контроль результатів для запобігання рецидивам [54].

Життєстійкість як професійно важлива якість у майбутніх військовослужбовців формується завдяки поєднанню особистісного потенціалу і спеціального навчання. Індивідуальні характеристики суб'єкта, необхідні для реалізації його діяльності, називаються професійно важливими якостями. Вони є внутрішніми умовами, через які здійснюється адаптація зовнішніх впливів і вимог діяльності.

Для успішного подолання стресових ситуацій ліцеїсти повинні проходити морально-психологічну підготовку. Основна мета цієї підготовки – розвиток морально-психологічних і професійно важливих якостей, зумовлених потребами та специфікою службової діяльності. До них належать сміливість, рішучість, емоційно-вольова стійкість, мотиваційна готовність до якісного виконання завдань, надійність і здатність до ефективної діяльності в будь-яких умовах [49].

Таким чином, багатоетапний та різнобічний процес адаптації та розвиток життєстійкості ліцеїстів вимагає пильної уваги та всебічного психологічного забезпечення виходячи з вирішального значення його успішності для всієї службової діяльності особистості, ефективності її у реалізації цілей та завдань військової служби. В основі цього процесу лежать адаптаційні здібності особистості, що багато в чому детермінують його успішність. Особливий та найбільш перспективний напрямок у роботі з психологічного забезпечення займає зниження рівня впливу психогенних факторів в умовах воєнного стану та профілактика дезадаптивних станів.

## **Висновки до розділу 1**

Життєстійкість є важливим фактором у подоланні стресу, збереженні психічного благополуччя та фізичного здоров'я. У психологічній науці існують різні підходи до розуміння життєстійкості, визначаючи її як здатність, витривалість, адаптацію тощо. Сьогодні систематично проводяться дослідження, що виявляють наявні взаємозв'язки з іншими психологічними феноменами, соціальними компонентами, фізіологічними системами.

Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури показує, що при вивченні життєстійкості необхідно спиратися як на систему, представлену С. Мадді, так й враховувати різні психологічні феномени та соматичні фактори. У свою чергу це дозволить збагатити теоретичні знання про структуру даного феномена та використовувати їх у практичній психологічній діяльності.

Життєстійкість як психологічний феномен визначається нами як адаптаційний ресурс особистості, творчий потенціал особистості, особистісна зрілість, показник психічного здоров'я, функціональний компонент життєздатності та фактор життєтворчості, рівнем розвитку якого є здатність керувати.

У світлі широкомасштабної військової агресії Росії проти України надзвичайно важлива проблема перебування людини в складних життєвих обставинах. Життєстійкість є важливим ресурсом під час війни. Таким чином, розуміння характеристик особистості та можливостей її розвитку є важливим компонентом подолання наслідків впливу психотравмуючих обставин. Нами було проаналізовано особливості здійснення психологічної підготовки ліцеїстів закладів спеціалізованої освіти військового спрямування, що має стати дієвим інструментом формування адаптованості та психологічної стійкості до різних стрес факторів воєнної діяльності; підтримувати високу активність та бойовий дух військовослужбовців; демонструвати бойову злагожденість, взаємодопомогу взаємовиручку особового складу на основі при набутих професійних знань, умінь та навичок.

Застосування методів психологічної підготовки має йти в ногу з часом, враховувати наявний та передовий досвід, тенденції нових засобів сучасної війни, тому необхідно створювати умови екстремальних (бойових) ситуацій з розробкою методів із застосування вірних рішень та виходу з проблемних ситуацій.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛІЦЕІСТІВ ЗАКЛАДУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВОГО СПРЯМУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **2.1. Організація та методики емпіричного дослідження**

На основі теоретичного аналізу науково-психологічної літератури ми розуміємо життєстійкість особистості як здатність зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до стресових ситуацій та продовжувати ефективно діяти у складних умовах. При цьому соціально-психологічними чинниками, що безпосередньо впливають на життєстійкість є соціальна підтримка, психологічна просвіта, інформаційна обізнаність. Таким чином при діагностиці нами будуть вивчені як індивідуальні особливості особистості, так і соціальних чинників, що на них впливають.

Завданнями дослідження є вивчення основних аспектів життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування та особливостей впливу на неї соціально-психологічних чинників життєдіяльності, а також визначення взаємозв'язку між компонентами досліджуваних характеристик.

Дослідження передбачало такі етапи:

1. Підготовчий. Вибір діагностичного інструментарію, адаптація стимульного матеріалу відповідно до актуального запиту (створення електронних форм опитування).

2. Основний. Безпосереднє проведення дослідження, що передбачало проведення роз'яснювально-інформаційної роботи щодо його мети, завдань та надання посилань учням на стимульний матеріал.

3. Заключний передбачав кількісний та якісний аналіз отриманих даних, математичну обробку даних (кореляційний аналіз), структурування матеріалу та його наочне уявлення (графіки, таблиці).

Охарактеризуємо вибірку досліджуваних. З метою економії часу, а також оптимізації процесу опрацювання даних, дослідження нами проводилося шляхом он-лайн опитування ліцеїстів. Для дослідження нами було обрано такі методики:

1. *Багаторівневий особистісний опитувальний «Адаптивність», розроблений А. Маклаковим та С. Черемяніним.*

Опитувальник містить 165 питань та має такі шкали:

- «достовірність» (Д);
- «нервово-психічна стійкість» (НПС);
- «адаптивні здібності» (АЗ);
- «моральна нормативність» (МН);
- «комунікативні здібності» (КЗ).

На кожне твердження респондент має дати відповідь "так" або "ні". Шкали відображають індивідуально-психологічні характеристики, які значно впливають на процес професійної адаптації особистості. Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку збігів відповідей респондента з ключем для кожної шкали: кожен збіг оцінюється в 1 бал.

Обробку слід починати зі шкали «Достовірність», щоб оцінити схильність респондента подавати себе в більш соціально привабливому світлі. Якщо за цією шкалою отримано понад 8 балів, результати тестування вважаються недостовірними, і після роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тест.

Порівняння результатів за кожною шкалою дозволяє визначити індивідуально-психологічні риси, які потребують розвитку у процесі соціально-психологічного супроводу професійної адаптації.

2. *Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва.*

Це адаптація опитувальника життєстійкості, розробленого Сальваторе Мадді. На думку автора цієї методики, життєстійкість - це здатність людини протистояти стресу без шкоди для працездатності та без втрати рівноваги.

Поняття життєстійкості має три складові. Чим вищими є ці компоненти та індекс життєстійкості в цілому, тим менш напруженою відчувається людина в стресових ситуаціях, тим краще вона справляється зі стресом і сприймає його причини як несуттєві [78].

Залученість вимірює, наскільки людина захоплена діяльністю і наскільки вона отримує задоволення від своєї роботи. Низькі бали за цією шкалою свідчать про відчуття відторгнення та "відсторонення від життя". Шкала контролю показує ступінь контролю над життям. Вона контрастує з відчуттям безпорадності та втрати контролю.

Схильність до ризику вказує на сприйняття будь-якого досвіду (позитивного чи негативного) як засобу саморозвитку та отримання нових знань. Іншими словами, люди з високими показниками за цією шкалою розуміють і приймають необхідність ризикувати.

Опитувальник містить 45 запитань, на які респонденти відповідають "ні" або "так" відповідно, або "ні" чи "так", якщо вони не впевнені. Потім підраховується загальна кількість балів та загальний бал за кожною шкалою. Стійкість Рівень стійкості визначається на трьох рівнях: високий, середній та низький [31].

3. *Авторська анкета для визначення рівня задоволеності соціальними чинниками*, що впливають на життєстійкість ліцеїстів освітнього закладу. Анкета складається з таких блоків: соціальна підтримка, психологічна просвіта, інформаційна обізнаність та загальний показник задоволеності соціальними факторами. У кожному блоці респондентам пропонуються твердження, які вони мають оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 – повністю не задоволений, 5 – повністю задоволений.

*Математична обробка даних та графічне представлення результатів* виконані за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 23.0) та Microsoft Office Excell. Методи математичної статистики (основні - описовий статистичний аналіз результатів дослідження, критерій Мана-Уїтні для порівняння показників у двох вибірках)

*Характеристика вибірки.* У дослідженні взяли участь 2 групи респондентів: ліцеїсти першого курсу у кількості 30 осіб і ліцеїсти другого курсу в такій же кількості. Вік респондентів 17 років. Основна відмінність у двох групах визначається тим, що старші здобувачі освіти вже пройшли відповідний курс як військової теоретичної і практичної, так і психологічної підготовки до виконання завдань в екстремальних умовах.

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу даних, отриманих в ході діагностичного обстеження.

## **2.2. Інтерпритація отриманих в ході дослідження даних**

У ході дослідження було проведено обробку емпіричних даних, їх систематизація, графічне відображення.

Так першочергово проаналізуємо результати за методикою адаптивності, що передбачало вивчення таких показників як «нервово-психічна стійкість», «адаптивні здібності», «моральна нормативність»; «комунікативні здібності». Загальні дані представлені у Додатку Б. Так графічно результати по двом експериментальним групам представлені на рисунку 1 (II курс), на рисунку 2 (I курс).

У загальному, за всіма показниками спостерігається домінування середніх та високих результатів. Це свідчить про те, що ліцеїсти обох груп готові до виконання бойових завдань. Вони добре адаптуються до нових умов, швидко інтегруються в колектив, адекватно орієнтуються в ситуації та оперативно вибудовують стратегію своєї поведінки. Як правило, вони не схильні до конфліктів і володіють високим рівнем емоційної стійкості.

Ліцеїсти старших курсів демонструють більш високий рівень регулювання своєї поведінки, мають адекватну самооцінку і реалістичне сприйняття дійсності. Першокурсники ж іноді схильні до нервово-психічних зривів. Проте представники обох груп здатні правильно оцінювати своє місце

в колективі і дотримуються встановлених правил та норм. Комунікативні здібності обох груп також перебувають на середньому та високому рівнях.

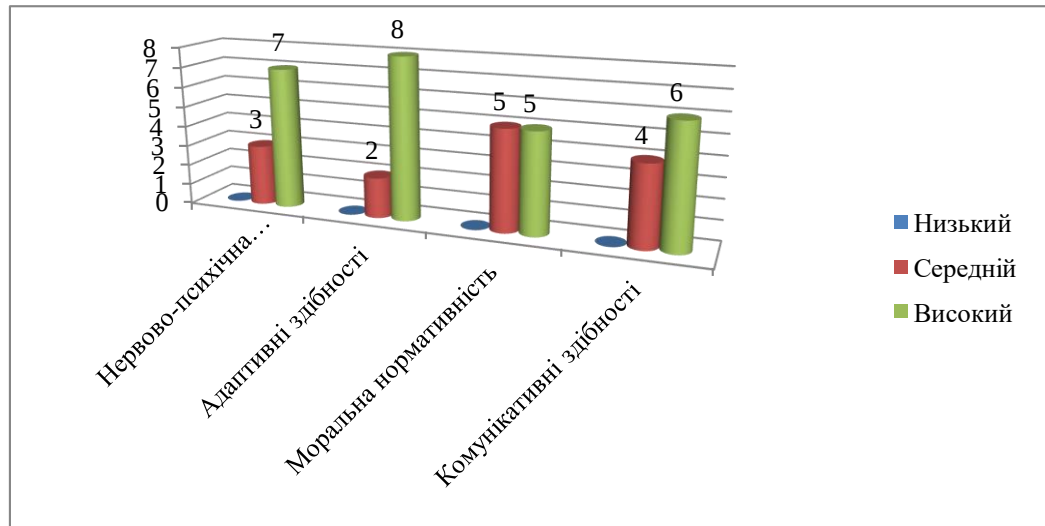


Рисунок 1. Узагальнені дані за методикою «Адаптивність» ліцеїстів – другокурсників

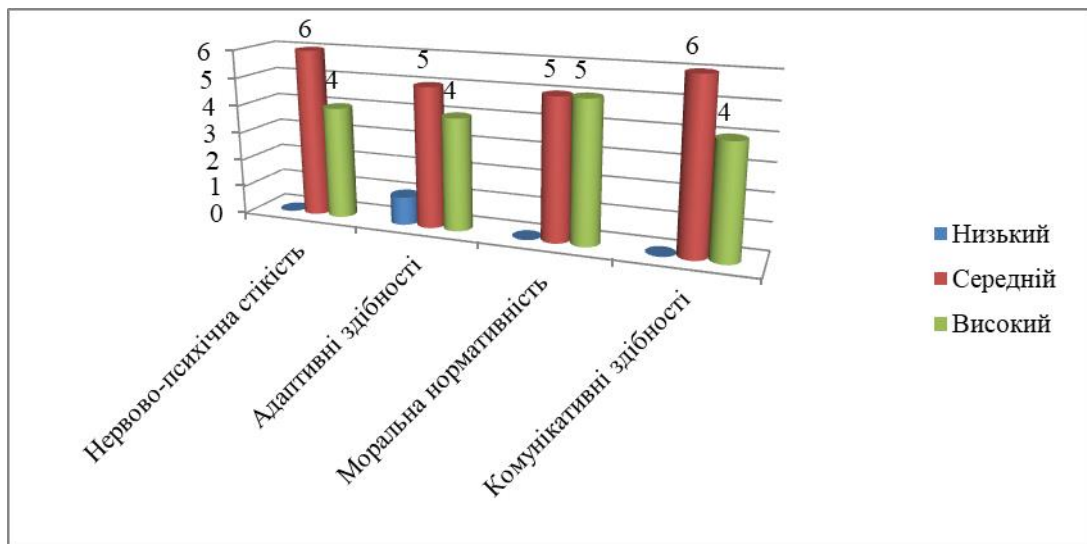


Рисунок 2. Узагальнені дані за методикою «Адаптивність» ліцеїстів-першокурсників

Проте, якщо порівнювати середні значення по обом групам по кожній шкалі, маємо такі результати (рисунок 3.)

Таким чином, ми бачимо, що старші ліцеїсти мають більший адаптаційний потенціал та рівень нервово-психічної стійкості. Моральна нормативність та комунікативні здібності приблизно на одному рівні.

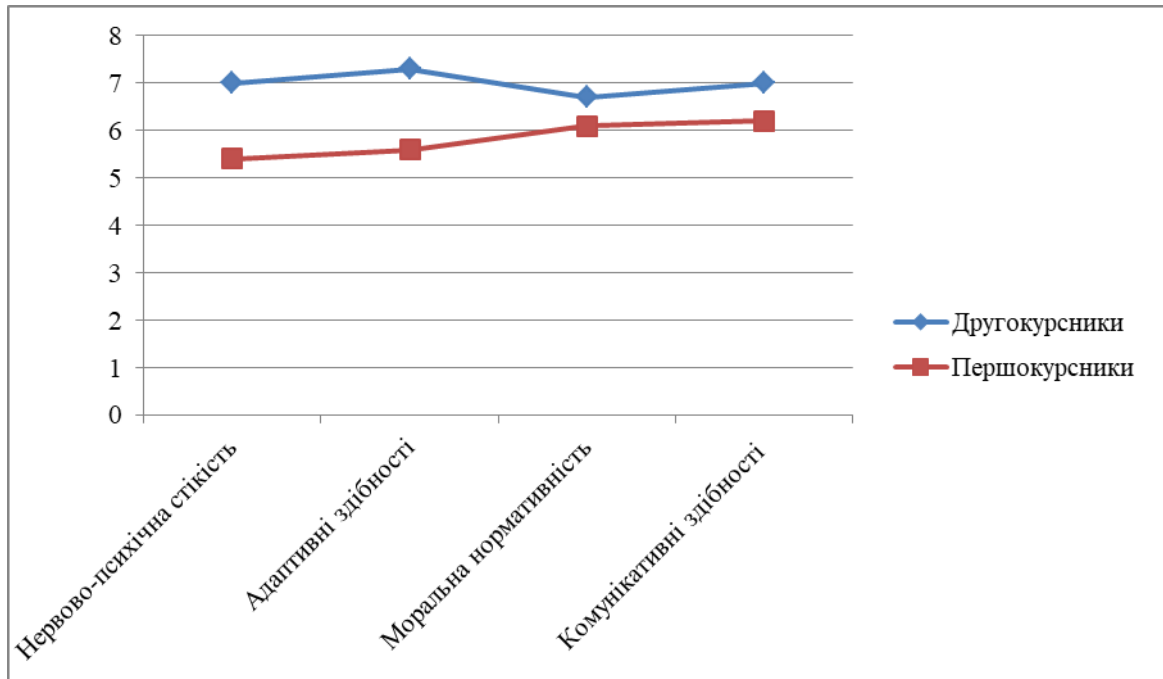


Рисунок 3. Порівняння результатів за методикою «Адаптивність» по двом групам

Наступними проаналізуємо дані, отримані за методикою тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. Загальні дані представлені у Додатку В. Графічно по обом групам на рисунках 3 та 4.

Так, на основі отриманих даних бачимо, що за параметром включеність (у нашому випадку в освітню діяльність), що визначається задоволеністю нею у ліцеїстів першокурсників домінує низький рівень, серед другокурсників – середній. Тобто можемо сказати, що другокурсники у більшій мірі отримують задоволення від освітньої діяльності, ніж першокурсники.

За параметром контролю маємо подібні результати – майже у всіх ліцеїстів домінує середній рівень, що свідчить про те, що вони намагаються

контролювати і самі приймати рішення, але все ж таки вони під керівництвом і не все залежить тільки від них.

Прийняття ризику теж в обох групах знаходиться на середньому рівні. Так респонденти впевнені, що не всі події загартовують їх та сприяють їх розвитку. В даному випадку, респонденти не готові йти на суцільний ризик, також поважаючи комфортність умов життєдіяльності.

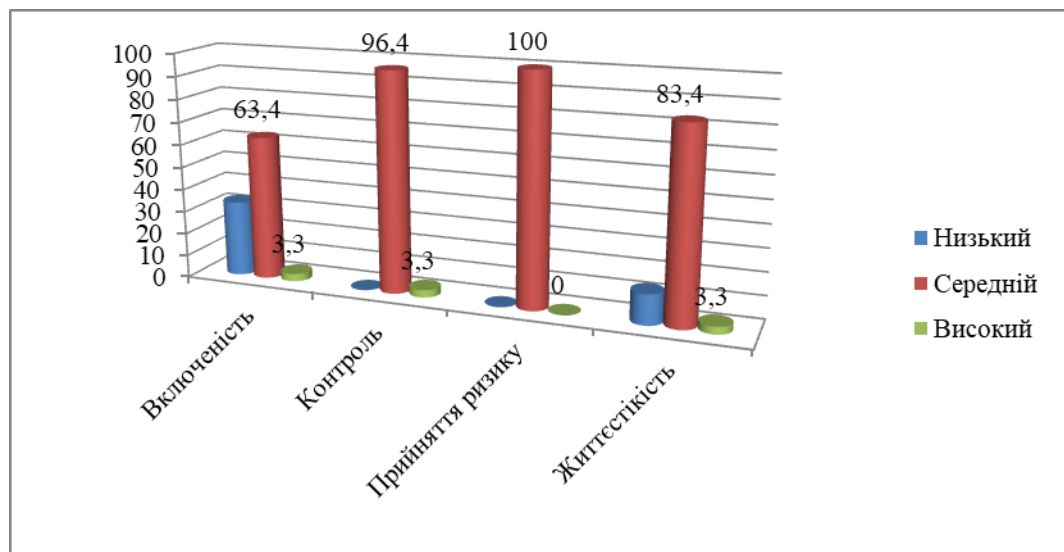


Рисунок 4. Узагальнені дані за методикою «Тест життєстійкості» ліцеїстів - другокурсників

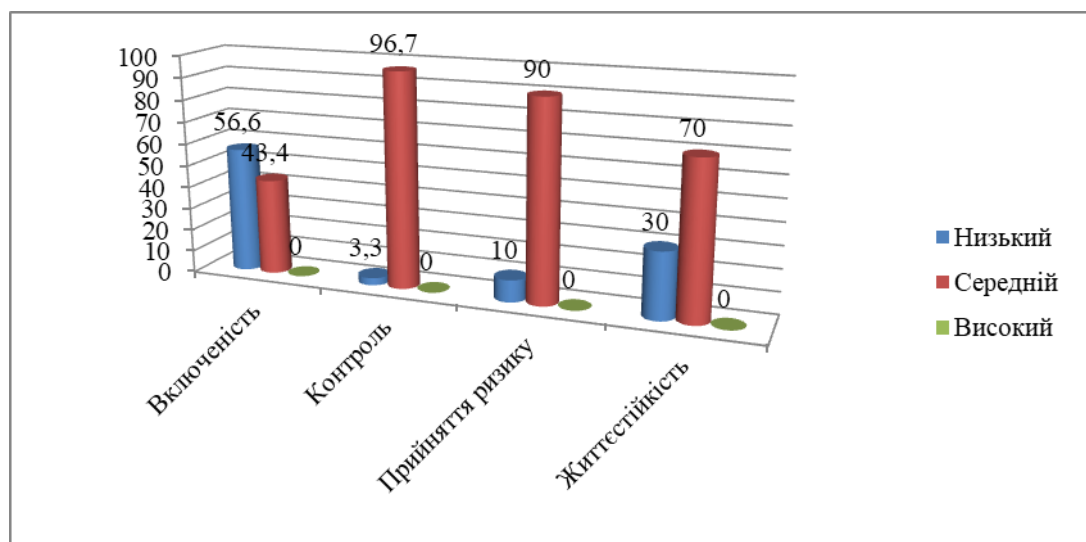


Рисунок 5. Узагальнені дані за методикою «Тест життєстійкості» ліцеїстів-першокурсників

І загальний параметр життєстійкості у групі старшокурсників на середньому рівні (83,4%) і у першокурсників середній рівень 70, низький – 30.

Таким чином, порівняльний аналіз середніх значень по двом групам (рисунок 6) показує, що першокурсники демонструють нижчий рівень задоволеності освітньою діяльністю порівняно з другокурсниками, які більшою мірою адаптувалися до навчального процесу. У всіх групах домінує середній рівень контролю, прийняття ризику та загальної життєстійкості, що свідчить про прагнення до самостійності, але в межах комфортних умов.

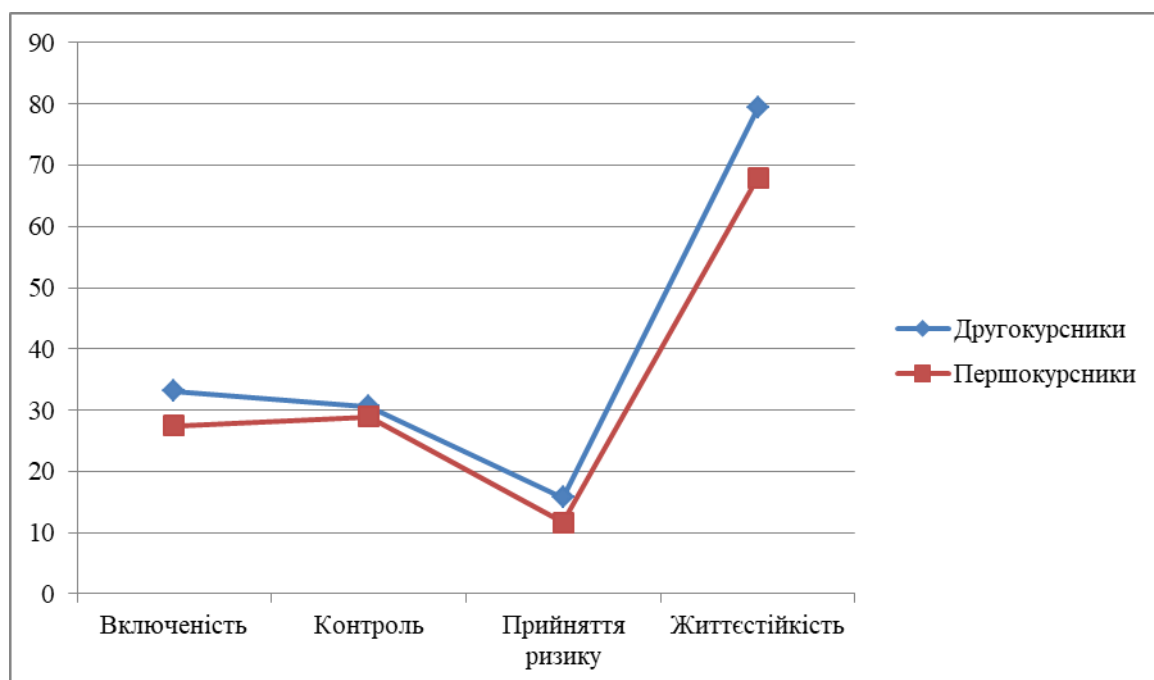


Рисунок 6. Порівняння результатів за методикою «Тест життєстійкості» по двом групам

Також проаналізуємо дані отримані за авторською анкетою щодо рівня задоволеності соціальними чинниками, що впливають на ліцеїстів. Загальні дані представлені у Додатку В. Графічно по обом групам на рисунках 7 та 8.

Таким чином, параметр «соціальна підтримка» характеризує рівень задоволеності ліцеїстів своїм соціальним життям, комфортністю умов

взаємодії з соціальним оточення, розуміння і прийняття себе в соціальних відносинах. Всі ліцеїсти другого курсу мають підтримку з боку оточуючих, ліцеїсти першокурсники оцінюють цей параметр так: 76,7 – високий, 23,3 – середній).

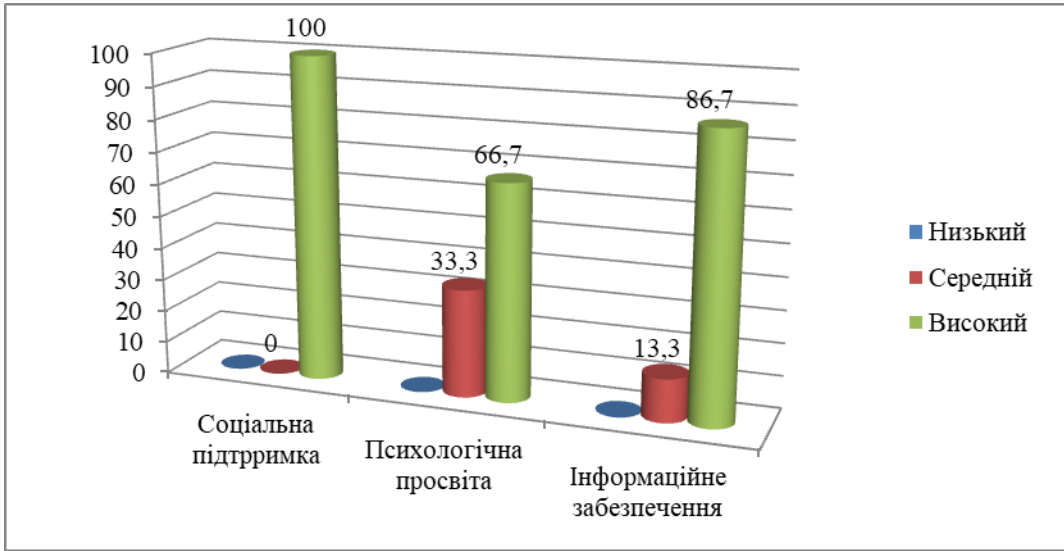


Рисунок 4. Узагальнені дані за авторською анкетой ліцеїстів - другокурсників

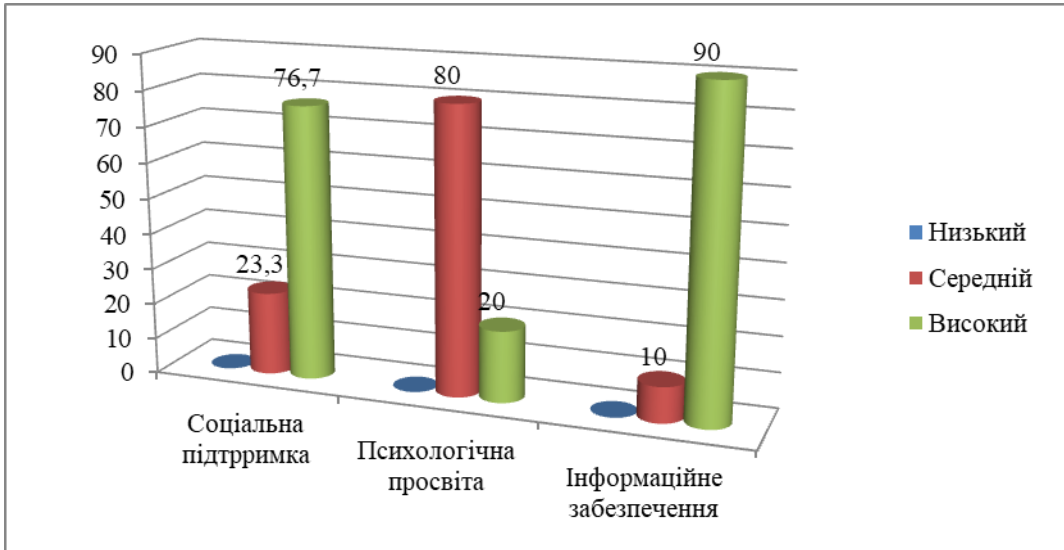


Рисунок 5. Узагальнені дані за авторською анкетой ліцеїстів-першокурсників

Параметр психологічної просвіти, що характеризується проведенням занять з психологічних готовності майбутніх військових до виконання завдань в нестандартних умовах у ліцеїстів першого курсу переважає на першому рівні, у другокурсників більшість респондентів задоволені і мають високий рівень.

Щодо інформаційного забезпечення, тобто поінформованості про соосбливості освітньої діяльності, майбутньої служби тощо, ліцеїсти мають практично однаковий показник на високому рівні.

Далі проаналізуємо взаємозв'язок соціально-психологічних чинників (соціальна підтримка, психологічна просвіта та інформаційне забезпечення) з такими параметрами як нервово-психічна стійкість, адаптивні здібності та життєстійкість в обох за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмана. Загальні таблиці представлені у Додатку Д, у таблиці 1 та 2 представлені результати кореляційного аналізу.

Таблиця 1

**Кореляційний аналіз соціально-психологічних чинників та параметрів життєдіяльності здобувачів спеціальної освіти 1 курсу**

|                              | Адаптивні<br>здібності | Нервово псих<br>стійкість | Моральна<br>нормативність | Комунікативні<br>здібності | Включеність | Контроль | Прийняття ризику | Життєстійкість |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------|----------|------------------|----------------|
| Соціальна підтримка          | ,229                   | ,130                      | -,235                     | -,022                      | ,382*       | ,262     | ,030             | ,373*          |
| Психологічна просвіта        | -,026                  | ,108                      | ,261                      | -,012                      | ,033        | ,119     | ,168             | ,091           |
| Інформаційне<br>забезпечення | ,161                   | ,338                      | ,272                      | -,213                      | ,063        | ,358     | ,323             | ,409*          |

Таблиця 2

**Кореляційний аналіз соціально-психологічних чинників та параметрів  
життєдіяльності здобувачів спеціальної освіти 2 курсу**

|                              | Адаптивні<br>здібності | Нервово псих<br>стійкість | Моральна<br>нормативність | Комунікативні<br>здібності | Включеність | Контроль | Прийняття<br>ризиків | Життєстійкість |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------|----------|----------------------|----------------|
| Соціальна підтримка          | ,115                   | -,075                     | -,190                     | ,004                       | -,177       | -,028    | -,134                | <b>,303*</b>   |
| Психологічна<br>просвіта     | -,053                  | ,195                      | <b>,416*</b>              | ,059                       | -,106       | -,165    | -,013                | -,133          |
| Інформаційне<br>забезпечення | -,298                  | ,301                      | -,128                     | -,274                      | ,295        | ,186     | ,164                 | <b>,440*</b>   |

Для першокурсників за результатами кореляційного аналізу встановлено, що значущі позитивні кореляції за рівнем  $p=0.05$  спостерігаються між такими чинниками: соціальна підтримка та включеність ( $r=0.382$ ), соціальна підтримка та життєстійкість ( $r=0.373$ ), а також інформаційне забезпечення і життєстійкість ( $r=0.409$ ). Це свідчить про те, що чим більше соціальна підтримка й інформаційне забезпечення забезпечуються для студентів, тим вища їхня здатність включатися у діяльність і підтримувати життєстійкість.

З іншого боку, психологічна просвіта у першокурсників не показує значущих кореляцій із жодним з параметрів, що може бути результатом недооцінки її впливу чи недостатнього проведення даного виду роботи в освітньому закладі.

Для другокурсників простежується інший взаємозв'язок. Значуща позитивна кореляція ( $r=0.303$ ) на рівні  $p=0.05$  спостерігається між соціальною підтримкою та життєстійкістю, що свідчить про важливість соціальної підтримки і для другої групи здобувачів. Разом із тим, у другокурсників спостерігається значуща позитивна кореляція між

психологічною просвітою та моральною нормативністю ( $r=0.416$ ), що вказує на те, що проведення психологічної просвіти може сприяти формуванню морально-нормативної поведінки. Значний результат також виявлено для інформаційного забезпечення і життєстійкості ( $r=0.440$ ), що свідчить про те, що доступ до інформаційних ресурсів і навчальних матеріалів у цій групі слугує важливим елементом підтримки їхньої загальної стійкості.

Цікаво, що в обох групах значущими є зв'язки між інформаційним забезпеченням і життєстійкістю, проте другокурсники демонструють більше інтегровану залежність між психологічною просвітою та нормативною поведінкою, тоді як для першокурсників ключовим фактором є соціальна підтримка. Ці розбіжності можуть вказувати на етапність у формуванні життєвих і психологічних параметрів здобувачів спеціальної освіти залежно від курсу навчання та рівня соціально-психологічної роботи з ними.

На основі отриманих даних можна припустити, що впровадження додаткових заходів з психологічної просвіти у першокурсників може стати ефективним інструментом для посилення адаптаційних і стійкісних характеристик студентів.

Подальше дослідження передбачає розробку психокорекційної програми, яка саме і спрямована на психологічну просвіту здобувачів освіти.

### **2.3. Психокорекційна програма формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування**

Життєстійкість як психологічний феномен визначається як адаптаційний ресурс, творчий потенціал, особистісна зрілість, показник психічного здоров'я, функціональний компонент життєздатності та фактор життєтворчості, що проявляється через здатність до самоконтролю. Необхідність впровадження тренінгової програми психологічної готовності зумовлена поширеним уявленням, що психічна напруга є функціональним або психофізіологічним станом, при якому підвищується рівень активації

організму. У допустимих або оптимальних межах така напруженість сприяє ефективній діяльності поряд із трудовою мотивацією та здібностями. Однак надмірна психічна напруга призводить до стресу або дистресу, що знижує якість і надійність роботи, підвищує фізіологічну ціну діяльності, а працездатність підтримується через перенапруження ресурсів організму, що часто не компенсується.

Участь у екстремальних ситуаціях вимагає від майбутніх військовослужбовців значної напруги та самовіддачі, пов'язаних із захистом територіальної цілісності держави та населення України, а також протидії різним формам збройної агресії.

В умовах екстремальних обставин військовослужбовцям необхідно швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати правильні рішення та дотримуватися суспільно-нормативної поведінки. У сучасних умовах соціальної напруженості підтримання високої боєготовності та працездатності особового складу супроводжується значним нервово-емоційним навантаженням, що спричиняє розвиток патологій та зростання випадків хронічних соматичних захворювань. Окрім нервово-психічного навантаження, військові зазнають також значних фізичних зусиль. Їхня служба часто проходить у посиленому режимі з використанням спеціального спорядження, включаючи спецзасоби та зброю.

*Мета програми* – формування психологічної готовності здобувачів освіти військового напрямку підготовки до дій у небезпечних (екстремальних) ситуації.

*Завдання програми:*

- навчальні: 1) збагатити та розширити знання ліцеїстів про небезпечні ситуації з якими вони можуть зіштовхнутися в умовах виконання бойових завдань;

2) сформувати навички безпечної поведінки в небезпечних ситуаціях;

- розвивальні: розвивати навички аналітичного мислення, вміння передбачати та попереджувати можливу небезпечну ситуацію;

- виховні: сформувати основи соціальної культури особистості, активізувати у здобувачів освіти інтерес до питань забезпечення власної безпеки, допомагати долати небезпечні ситуації.

Зміст програми базується на основних принципах освітньої діяльності;

- принцип науковості (навчати на основі актуальних теоретичних матеріалів, що дозволяють створити цілісне уявлення про умови військової діяльності);

- принцип креативності (створення нових знань, умінь та навичок на основі вже наявних);

- принцип проблемності (у змісті програми відображено проблеми суспільної та особистісної безпеки).

*Очікувані результати:*

1. Підвищення загального рівня обізнаності ліцеїстів початкових курсів щодо особливостей професійної діяльності військовослужбовців.

2. Досягнення учасниками програми емоційного комфорту під час дії в небезпечній ситуації (наближеній до реальної);

- 3 Досягнення високого рівня адаптованості, розширення ресурсного потенціалу ліцеїстів та психологічна готовність до дій у бойових ситуаціях.

Критеріями ефективності програми буде наявність наступних показників:

1. Теоретична та практична готовність до діяльності у небезпечній ситуації (у тому числі готовність учнів використовувати свої знання та досвід у небезпечній ситуації);

2. Підвищення рівня самооцінки, самоконтролю, емоційної та психологічної стійкості щодо внутрішньої готовності до дій у небезпечній ситуації (на рівні учня, тобто «Я психологічно готовий подолати виниклу небезпечну ситуацію.

Я адекватно оцінюю свої сили, готовий врятувати себе або прийти на допомогу людині в небезпечній ситуації»);

3. Підвищення показників діагностик на початковому рівні психологічної готовності до дій у небезпечній ситуації.

Тематичне планування програми представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Тематичне планування психокорекційної програми формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування**

| № | Тема заняття                                                                                                   | К-ть<br>годин | Зміст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Характеристика особистості військовослужбовця, її психологічні якості, психічні стани та способи впливу на них | 2             | <p>Теорія. Психологічні властивості особистості, її структура, психологічна спрямованість особистості (потреби, мотиви, цілі, установка, перспективи).</p> <p>Темперамент та сфери його прояву, концепції темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік), вплив темпераменту на професійну діяльність.</p> <p>Поняття характеру та його вплив на прийняття рішень.</p> <p>Визначення поняття «здібності» та її прояв у професійної діяльності</p> |
|   |                                                                                                                | 2             | <p>Практика. Тестування, мета якого – визначення рівня розвитку професійно важливих якостей військовослужбовців</p> <p>Проведення заходів, що сприяють розвитку здатності витримувати</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                  |   | високі нервово-психологічні навантаження без зниження якості виконуваних завдань (обережності, винахідливості, пильності, швидкості реакції).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 | Психологічна підготовка ліцеїстів до дій в небезпечних ситуаціях | 2 | <p>Практика. Індивідуальні особливості та підготовленість як фактори, що визначають психологічну стійкість у небезпечних ситуаціях.</p> <p>Поняття психологічної готовності до дій у небезпечній ситуації.</p> <p>Фізичний і психологічний резерв організму, умови мобілізації.</p> <p>Вивчення основних напрямів формування психологічної готовності до дій у небезпечній ситуації</p> <p>Метод психологічної підготовки до дій у екстремальних ситуаціях.</p> <p>Проведення тренувань в обстановці, максимально наближеною до реальної.</p> <p>Створення практичних ситуацій щодо порятунку постраждалих, гасіння загоряння на манекенах, звуки вибухів, поранення, смуги морально-психологічної підготовки</p> |
|   |                                                                  | 2 | <p>Практика. Напрями формування психологічної готовності ліцеїстів до ліквідації небезпечних ситуацій.</p> <p>Досвід подолання емоційних впливів</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |   | <p>під час роботи з пораненими.</p> <p>Формування та розвиток здатності переносити тривалі фізичні навантаження, здатності протистояти страху та паніці.</p> <p>Ліквідація наслідків небезпечних ситуацій та вдосконалення методів психологічної готовності до дій у небезпечній ситуації</p> <p>Створення умов, наближених до реальних (задимлення, транспортування поранених, надання першої медичної допомоги, обстріл).</p> <p>Відпрацювання навичок дій за умов дефіциту часу, в обстановці, що змінюється.</p> |
|  |  | 2 | <p>Практика. Напрями роботи з психологічної підготовки ліцеїстів до дій щодо ліквідації наслідків небезпечних ситуацій.</p> <p>Рефлексія. Вивчення власного внутрішнього стану при подоланні страху та переживанні гострих емоційних подій.</p> <p>Форми та методи психологічної підготовки ліцеїстів у бойових умовах.</p> <p>Проведення занять у максимально наближених до реальних умов (дії вогню, диму, імітації хімічних</p>                                                                                   |

|   |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                  |   | <p>речовин).</p> <p>Тестування емоційно-вольової сфери за допомогою подолання смуги перешкод у військовій амуніції.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 | <p>Психічна саморегуляція як засіб підвищення ефективності діяльності у небезпечних умовах.</p> <p>Психологічна реабілітація</p> | 2 | <p>Теорія. Небезпечні ситуації та їх вплив на психіку людини.</p> <p>Фактори, що сприяють виникненню стресових станів та їх вплив на поведінку людини.</p> <p>Шляхи подолання стресу та способи підвищення психологічної стійкості ліцеїстів до дій у боєвих ситуаціях.</p> <p>Основи та основні прийоми саморегуляції.</p> <p>Ідеомоторне тренування: сутність та зміст, її місце при формуванні навичок конструктивної поведінки у небезпечній ситуації.</p> <p>Вольова саморегуляція: сутність, зміст та методика використання прийомів вольової саморегуляції.</p> <p>Групові та індивідуальні тренування.</p> |
|   |                                                                                                                                  | 2 | <p>Практика. Вивчення та відпрацювання практичних навичок аутогенного тренування.</p> <p>Освоєння методик навчання вправ для проведення аутогенного тренування</p> <p>Практичні навички швидкого відновлення та зняття втоми та болю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|   |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    | 2 | <p>Заняття у групах. Методики відновлення при стресі, напрузі, перевтомі, нервовому зриві та депресії.</p> <p>Профілактичні заходи та методики відновлення.</p> <p>Патологічні та непатологічні зміни в організмі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Практичні ситуації | 4 | <p>Практика Моделювання ситуацій на відпрацювання дій ліцеїстів у небезпечних ситуаціях.</p> <p>Опис небезпечної ситуації, моделювання можливих наслідків та причин небезпечних ситуацій.</p> <p>Відпрацювання професійних дій:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) на стадії підготовки до виконання;</li> <li>2) у процесі виконання;</li> <li>3) після виведення із зони бойових дій;</li> <li>4) після завершення.</li> </ol> <p>Розбір дій та помилок військових (з психологічної точки зору) під час проведення гри.</p> |

При реалізації програми ми будемо наголошувати на підвищенні стійкості до стресів, так званої антистресової підготовки. Курс тренувань на підвищення стійкості до стресових ситуацій та зниження стомлюваності, включав 5 тренувальних занять по півгодини, які виконувались у будь-який зручний час. Ще одним прийомом подолання стресових ситуацій обрано

«Ідеомоторні» прийоми, які виступають ще й своєрідним тестом на затисненість і ступінь нервової напруги.

Серед таких прийомів відомою є вправа як «Сканування» (цикл механічних рухів, які допомагають знайти рух для розслаблення). Перед початком виконання вправ проводиться тест на затиснення, що дозволяє виявити вихідну нервову затисненість або ступінь стресу. Прикладом нервової напруги при виконанні тесту може бути наступний прояв: ліцеїсту пропонується встати і витягнути перед собою руки, уявити, що він їх плавно розводить у сторони. Якщо виконати цю дію не виходить, це говорить про те, що в результаті підвищеної нервової напруги порушено зв'язок між волею і організмом.

«Сканування». Дана вправа полягає в тому, що при виконанні рухів знаходиться те, що сприяє розслабленню та зняттю напруги.

Алгоритм виконання:

1 Почніть з кругових рухів голови, при цьому рухи повинні бути легкими і приємними для виконання. Час – 30 с.

2 «Спустіться нижче» і виконуйте легкі та приємні рухи плечовим поясом. Час – 30 с.

3 Наступні рухи – рухи стегнами (уявіть, що ви крутите обруч), при цьому все виконується легко, без сильної м'язової напруги. Час – 30 с.

4 Завершіть комплекс легкими рухами колін. Час – 30 с.

5 Той рух, який ви виконували легше за все повторіть ще раз протягом 30 сек. – це ваш ключовий рух, яким ви, можливо, робите мимоволі в моменти нервової напруги.

Вправа "Сканування" дозволяє виявленню розслабляючого руху, який людина може вже свідомо використовувати при відчутті наростаючої нервової напруги.

Психологічна готовність діяти у небезпечній ситуації – це особистісна риса кожної людини, яка складається з безлічі факторів (стресостійкість,

подолання нервового напруги, тривожність, вольові якості) і формує її загальну життєстійкість

Для формування психологічної готовності ліцеїстів до дій у небезпечній ситуації нами було розроблено програму, де передбачені групові та індивідуальні заняття, заняття на рефлексію та моделюючі ситуації. Все це, на нашу думку, сприятиме формуванню психологічної готовності ліцеїстів до дій у небезпечній ситуації.

## **Висновки до розділу 2**

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки.

У дослідженні взяли участь 2 групи респондентів: ліцеїсти закладу спеціалізованої освіти військового спрямування першого та другого курсів.

Так, у дослідженні були використані методики, що дозволили б оцінити як основні параметри життєстійкості, так і соціально-психологічні чинники, що впливають на неї.

На основі аналізу отриманих у ході діагностики даних можемо визначити наступне: ліцеїсти другого курсу демонструють вищі показники за параметрами адаптивності та психічної стійкості, ніж першокурсники.

У першокурсників виявлено, що соціальна підтримка та інформаційне забезпечення сприяють включеності та життєстійкості, тоді як психологічна просвіта не має значущого впливу.

У другокурсників соціальна підтримка й інформаційне забезпечення також підсилюють життєстійкість, а психологічна просвіта сприяє формуванню нормативної поведінки.

Результати свідчать, що соціальна підтримка є важливою на початковому етапі навчання, тоді як психологічна просвіта відіграє ключову роль у старших курсів.

Відповідно нами і була розроблена психокорекційна програма формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування, метою реалізації якої є формування психологічної готовності здобувачів освіти військового напрямку підготовки до дій у небезпечних (екстремальних) ситуаці. Програма передбачає 20 занять, що включає в себе як теоретичні, так і практичні блоки.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено комплексне дослідження соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування в умовах воєнного стану, що мало на меті теоретично вивчити та емпірично визначити вплив соціально-психологічних чинників розвитку на життєстійкість ліцеїстів. У процесі виконання були вирішені завдання дослідження, що дало змогу констатувати:

Життєстійкість як психологічний феномен відіграє ключову роль у процесі адаптації людини до стрімких змін сучасного світу. Постійний розвиток технологій, соціальні трансформації, глобальні політичні та економічні зміни створюють виклики, які нерідко перевищують адаптаційні ресурси особистості, провокуючи стресові стани та психологічну нестабільність. У цьому контексті здатність людини перетворювати труднощі на нові можливості, зберігати внутрішній баланс і залишатися активною стає критично важливою.

На основі аналізу різних підходів до вивчення феномену життєстійкості можна зробити висновок, що це поняття інтегрує у собі широкий спектр установок, переконань, навичок та особистісних характеристик, які сприяють ефективній адаптації до життєвих змін. Життєстійкість не є вродженою властивістю – вона формується і розвивається протягом життя, значною мірою під впливом соціального оточення та особистого досвіду.

Війна характеризується як вид екстремальної ситуації, що може приводити до шокового стану, тривалого стресу та психосоматичних розладів, що значною мірою впливає на життєстійкість особистості. Виходячи з аналізу науково-теоретичної літератури можемо сказати, що життєстійкість особистості має багатопланову структуру, яка істотно впливає

на поведінку людини у важких життєвих ситуаціях, однією з яких є пролонгований стрес у зв'язку з воєнними подіями.

В даному контексті дуже важливими постає питання професійної підготовки військовослужбовців до здійснення професійної діяльності в умовах максимально-екстремальних. Життєстійкість як важлива складова професійної підготовки військовослужбовців, в тому числі і ліцеїстів освітніх закладів військового спрямування, досягається завдяки інтеграції спеціалізованих методик, які розвивають психологічну та фізичну стійкість, адаптивність до стресових умов та готовність до виконання бойових завдань. Особлива увага приділяється навчально-виховному процесу, який спрямований на формування у ліцеїстів почуття патріотизму, відповідальності та відданості професії захисника України.

В результаті емпіричного дослідження з'ясовано, що адаптаційні можливості ліцеїстів обох груп мають середній і високий рівень, що дозволяє їм швидко адаптуватися до нових умов, інтегруватися у колектив, а також адекватно оцінювати ситуації та свою поведінку. Старшокурсники мають вищий рівень нервово-психічної стійкості, більш розвинені адаптаційні здібності та мають краще регулювання поведінки порівняно з першокурсниками, які більш схильні до емоційних зривів.

У обох групах респондентів домінує середній рівень життєстійкості. Старшокурсники краще адаптовані до освітнього процесу, частіше отримують задоволення від нього та демонструють вищу включеність у навчальну діяльність. Параметри контролю, прийняття ризику та загальної життєстійкості у більшості респондентів обох груп перебувають на середньому рівні, що вказує на прагнення до самостійності в межах комфортних умов.

Ліцеїсти обох груп оцінюють соціальну підтримку, інформаційне забезпечення та психологічну просвіту на високому рівні. Проте першокурсники менш задоволені рівнем психологічної просвіти, що вказує на необхідність її покращення.

Кореляційний аналіз показав, що у першокурсників виявлено, що соціальна підтримка та інформаційне забезпечення сприяють включеності та життєстійкості, тоді як психологічна просвіта не має значущого впливу.

У другокурсників соціальна підтримка й інформаційне забезпечення також підсилюють життєстійкість, а психологічна просвіта сприяє формуванню нормативної поведінки.

Результати свідчать, що соціальна підтримка є важливою на початковому етапі навчання, тоді як психологічна просвіта відіграє ключову роль у старших курсів.

Для підвищення рівня життєстійкості першокурсників нами була розроблена тренінгова програма основою якої є ідея спрямованої опосередкованої трансформації та оптимізації підвищеної нервово-психічної напруги за рахунок навчання спеціальним технікам саморегуляції. Так, програма передбачає 20 занять спрямованих на відпрацювання навичок роботи в екстремальних умовах та включає медитації (рухові, звукові, образні), дихальні вправи, техніки саморегуляції, а також елементи ігротерапії та арт-терапії. Володіння техніками релаксації стане в нагоді військовослужбовцям з метою стабілізації емоційного стану при виконанні завдань в екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у перевірці ефективності розробленої програми формування життєстійкості ліцеїстів закладу спеціалізованої освіти військового спрямування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арцибашева І.О. Феномен життєстійкості: сучасні погляди та дослідження. *Інсайт*. 2018. № 15. С. 23–25.
2. Бабатіна С.І., Кудрявченко Г.В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016. Вип. 3(1). С. 16-21.
3. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*, 2019. № 2 (12). С.27-48.
4. Бацилєва О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Яконцепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості*: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.
5. Безносюк О. О. Система організаційних і психолого-педагогічних умов процесу спеціальної підготовки на військовій кафедрі цивільного ВНЗ. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 43. С. 218-224.
6. Безносюк О. О. Соціальні і психолого-педагогічні проблеми підготовки студентів на військових кафедрах ВНЗ. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 44. С. 159-167.
7. Бойко О.В. Психологічна підготовка. Частина І. (теоретичний аспект): Навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
8. Бондаренко О. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів в освітньому середовищі вищого військового навчального закладу тактичного рівня для подальшого

проходження військової служби у військовому ліцеї. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 28(1). С. 172-177

9. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3398/1/2-tmp8FEE-%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B2%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D0%92%D0%90%D0%91.pdf>

(дата звернення: 15.03.2024)

10. Васильєв С. П. До проблеми вивчення психологічних особливостей адаптації до навчання як чинника оптимізації підготовки військових фахівців у цивільному вищому навчальному закладі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 166-171.

11. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.

12. Демчук О. Життєтворчість особистості як життєва стратегія. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О. В. Горецької. Бердянськ: БДПУ. 2019. С. 44-48.

13. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*. 2019. № 2 (22) . С. 68-80

14. Коkun О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V:

Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 68–81.

15. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

16. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 78–83.

17. Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України. URL: <http://www.urist.in.ua/showthread.php?t=156543346> (дата звернення 18.03.2024)

18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.03. Київ, 2009. 32 с.

19. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272с.

20. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.*: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.

21. Кузнецова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в портреті життєстійкої особистості. *Наука і освіта*. 2010. No 9. С. 86–90.

22. Кузнецова О. В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. №1. С. 67-72.

23. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*, 2007; 2 (5). С. 131–138.

24. Литвиненко О. Д. Проблема адапційного потенціалу особистості в психологічній науці. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: Publishing office: Accent graphics communications* – Hamilton, ON, 2016. P. 371- 378
25. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях. Київ: Оріяни, 2001. С. 89–99.
26. Манапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С.143-150.
27. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 2. С. 90–94.
28. Ментус І.Е. Психолого-педагогічні особливості навчально-виховного процесу на кафедрі військової підготовки в умовах сьогодення. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2014. Вип. 16. С. 73-77
29. Мітягін О. О. Психологічна підготовка курсантів в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Військова освіта*. 2014. № 1. С. 161-168.
30. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність : науково-методичний збірник / за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек», 2022. 140 с.
31. Пахарєв С. О. Ліцеї із посиленою військово-фізичною підготовкою: витоки та специфіка організації навчання. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 43. С. 261-267.
32. Перетолчина Г.Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 73 с.

33. Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття “hardiness” – життєва стійкість та суміжних з ними понять. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. С. 493-501.

34. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189.

35. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.

36. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року*. Київ : Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.

37. Ржевський Г. М. Діяльність психолога у підготовці студентів – майбутніх офіцерів в системі військово – професійної освіти України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 4. С. 233-241.

38. Самопочуття українців під час війни: емоції, очікування, особистий досвід. URL: <https://dif.org.ua/article/samopochuttya-ukraintsiv-pid-chas-viyni-emotsiiochikuvannya-osobistiy-dosvid> (дата звернення: 15.02.2024)

39. Сокурєнко Т. О. Життєстійкість особистості як психологічний феномен. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8796/115.%20%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8796/115.%20%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 25.02.2024)

40. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.

41. Толок І. В. Формування психолого-педагогічної компетентності військових фахівців оперативно-тактичного рівня підготовки: проблема визначення. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 3.

42. Труш Т. В. Формування індивідуально-психологічних компетенцій при підготовці військових фахівців у ВВНЗ: педагогічна технологія. *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. Вип. 3. С. 105-109.

43. Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 214-221.

44. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* Вип. 17. Т. 5, 142-150.

45. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. доктора психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 43 с.

46. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.

47. Юртаєв О. В. Психологічні особливості професійної підготовки військовослужбовців до дій в умовах бою. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. № 12. С. 169-171.

48. Ягупов В. В. Результати експериментального дослідження військово-професійної орієнтації ліцеїстів закладів спеціалізованої середньої освіти військового профілю. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2020. № 11. С. 74-80.

49. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach.

International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2016, 5(S). P. 216–221.

50. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*. 2009. № 5(4) C. 25-32.

51. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 2010. Vol. 51, 3. P. 369-388

52. Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. *Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.*, 2004. P. 3-32.

53. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Анкета для визначення рівня задоволеності ліцеїстами аспектами соціального життя, що мають вплив на їх життєстійкість

#### Інструкція:

Дайте відповіді на запитання, зазначивши варіант, який найбільше відповідає вашій думці. Оцінюйте за шкалою:

- 1 — Повністю незадоволений
- 2 — Незадоволений
- 3 — Частково задоволений
- 4 — Задоволений
- 5 — Повністю задоволений

| Критерій                                                                     | Оцінка |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|---|
|                                                                              | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Соціальна підтримка</b>                                                   |        |   |   |   |   |
| 1.1. Як ви оцінюєте підтримку з боку своїх командирів та начальників?        |        |   |   |   |   |
| 1.2. Наскільки задоволені ви підтримкою з боку однокурсників?                |        |   |   |   |   |
| 1.3. Як ви оцінюєте наявність емоційної підтримки у важких ситуаціях?        |        |   |   |   |   |
| 1.4. Чи отримуєте ви допомогу від родини чи друзів під час навчання?         |        |   |   |   |   |
| 1.5. Наскільки задоволені ви колективним духом в освітньому закладі?         |        |   |   |   |   |
| <b>Психологічна просвіта та допомога</b>                                     |        |   |   |   |   |
| 2.1. Чи задоволені ви доступністю консультацій з військовим психологом?      |        |   |   |   |   |
| 2.2. Наскільки корисними для вас є психологічні тренінги та групові заняття? |        |   |   |   |   |
| 2.3. Як ви оцінюєте рівень професіоналізму психологів у                      |        |   |   |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| вашій частині?                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 2.4. Чи отримуєте ви достатньо інформації про методи подолання стресу та управління емоціями?                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 2.5. Наскільки вам комфортно звертатися за психологічною допомогою?                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| <b>Інформаційна просвіта</b>                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 3.1. Наскільки задоволені ви регулярністю отримання інформації про актуальні події та накази?                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 3.2. Як ви оцінюєте зрозумілість та чіткість отриманої інформації?                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 3.3. Наскільки задоволені ви доступом до освітніх матеріалів та лекцій?                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3.4. Чи достатньо вам пояснюють ваші права та обов'язки під час служби?                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3.5. Як ви оцінюєте роботу командирів з інформування особового складу?                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| <b>Загальна оцінка</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 4.1. Як ви оцінюєте загальний рівень соціально-психологічної підтримки у вашій частині?                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 4.2. Які чинники ви вважаєте найважливішими для покращення вашого морального стану? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Покращення соціальної підтримки.</li> <li>• Більше консультацій із психологом.</li> <li>• Розширення інформаційної роботи.</li> </ul> |  |  |  |  |  |
| Інше: _____                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |

## Зведені дані за авторською анкетой

| Респонденти | Курс<br>навчання | Соціальна<br>підтримка | Психологічна<br>просвіта | Інформаційна<br>просвіта |
|-------------|------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1           | 1                | 21                     | 11                       | 16                       |
| 2           | 1                | 23                     | 12                       | 18                       |
| 3           | 1                | 19                     | 14                       | 21                       |
| 4           | 1                | 16                     | 11                       | 23                       |
| 5           | 1                | 18                     | 10                       | 24                       |
| 6           | 1                | 21                     | 9                        | 21                       |
| 7           | 1                | 23                     | 14                       | 23                       |
| 8           | 1                | 24                     | 12                       | 18                       |
| 9           | 1                | 21                     | 13                       | 17                       |
| 10          | 1                | 23                     | 12                       | 8                        |
| 11          | 1                | 18                     | 14                       | 15                       |
| 12          | 1                | 17                     | 8                        | 16                       |
| 13          | 1                | 18                     | 15                       | 25                       |
| 14          | 1                | 16                     | 16                       | 19                       |
| 15          | 1                | 21                     | 14                       | 24                       |
| 16          | 1                | 19                     | 19                       | 14                       |
| 17          | 1                | 20                     | 12                       | 21                       |
| 18          | 1                | 23                     | 14                       | 21                       |
| 19          | 1                | 21                     | 12                       | 17                       |
| 20          | 1                | 22                     | 13                       | 16                       |
| 21          | 1                | 16                     | 17                       | 20                       |
| 22          | 1                | 18                     | 16                       | 21                       |
| 23          | 1                | 14                     | 12                       | 23                       |
| 24          | 1                | 16                     | 14                       | 19                       |
| 25          | 1                | 18                     | 13                       | 16                       |
| 26          | 1                | 16                     | 15                       | 18                       |
| 27          | 1                | 17                     | 16                       | 21                       |
| 28          | 1                | 15                     | 11                       | 23                       |
| 29          | 1                | 19                     | 19                       | 24                       |
| 30          | 1                | 21                     | 12                       | 21                       |
| 31          | 2                | 24                     | 10                       | 23                       |

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| 32 | 2 | 21 | 25 | 18 |
| 33 | 2 | 23 | 15 | 17 |
| 34 | 2 | 18 | 16 | 25 |
| 35 | 2 | 17 | 25 | 19 |
| 36 | 2 | 18 | 19 | 24 |
| 37 | 2 | 16 | 24 | 10 |
| 38 | 2 | 21 | 14 | 25 |
| 39 | 2 | 23 | 19 | 15 |
| 40 | 2 | 19 | 27 | 16 |
| 41 | 2 | 16 | 13 | 25 |
| 42 | 2 | 18 | 15 | 19 |
| 43 | 2 | 21 | 17 | 24 |
| 44 | 2 | 24 | 12 | 14 |
| 45 | 2 | 21 | 14 | 19 |
| 46 | 2 | 23 | 21 | 21 |
| 47 | 2 | 18 | 21 | 24 |
| 48 | 2 | 17 | 17 | 21 |
| 49 | 2 | 18 | 16 | 23 |
| 50 | 2 | 16 | 20 | 18 |
| 51 | 2 | 23 | 19 | 17 |
| 52 | 2 | 19 | 26 | 18 |
| 53 | 2 | 16 | 23 | 16 |
| 54 | 2 | 23 | 8  | 23 |
| 55 | 2 | 24 | 15 | 19 |
| 56 | 2 | 21 | 14 | 16 |
| 57 | 2 | 23 | 21 | 23 |
| 58 | 2 | 18 | 21 | 19 |
| 59 | 2 | 17 | 17 | 24 |
| 60 | 2 | 18 | 16 | 14 |

## Додаток В

## Зведені дані за методиками дослідження

| Респонденти | АЗ | НПС | МН | КЗ | Включеність | Контроль | Прийняття<br>ризиків | Життєстійкість |
|-------------|----|-----|----|----|-------------|----------|----------------------|----------------|
| 1           | 9  | 5   | 4  | 5  | 23          | 23       | 10                   | 56             |
| 2           | 8  | 6   | 5  | 7  | 30          | 31       | 11                   | 72             |
| 3           | 6  | 8   | 6  | 6  | 19          | 21       | 15                   | 55             |
| 4           | 8  | 6   | 8  | 8  | 27          | 26       | 16                   | 69             |
| 5           | 7  | 9   | 7  | 9  | 36          | 32       | 11                   | 79             |
| 6           | 9  | 7   | 9  | 5  | 39          | 27       | 12                   | 78             |
| 7           | 7  | 8   | 9  | 7  | 33          | 38       | 11                   | 82             |
| 8           | 6  | 6   | 6  | 8  | 27          | 29       | 14                   | 70             |
| 9           | 9  | 8   | 7  | 6  | 38          | 33       | 9                    | 80             |
| 10          | 7  | 7   | 6  | 9  | 31          | 32       | 9                    | 72             |
| 11          | 8  | 6   | 6  | 9  | 18          | 23       | 13                   | 54             |
| 12          | 6  | 8   | 8  | 8  | 11          | 14       | 5                    | 30             |
| 13          | 9  | 7   | 9  | 6  | 25          | 33       | 12                   | 70             |
| 14          | 7  | 9   | 5  | 8  | 27          | 22       | 15                   | 64             |
| 15          | 8  | 9   | 7  | 7  | 35          | 30       | 11                   | 76             |
| 16          | 6  | 6   | 8  | 9  | 37          | 34       | 12                   | 83             |
| 17          | 7  | 9   | 5  | 7  | 36          | 29       | 13                   | 78             |
| 18          | 8  | 9   | 7  | 8  | 35          | 37       | 13                   | 85             |
| 19          | 6  | 6   | 8  | 6  | 22          | 25       | 11                   | 58             |
| 20          | 8  | 7   | 6  | 8  | 24          | 27       | 10                   | 61             |
| 21          | 7  | 6   | 9  | 7  | 24          | 34       | 9                    | 67             |
| 22          | 6  | 8   | 6  | 6  | 33          | 37       | 9                    | 79             |
| 23          | 7  | 6   | 8  | 6  | 31          | 36       | 8                    | 75             |
| 24          | 6  | 8   | 6  | 8  | 19          | 25       | 8                    | 52             |
| 25          | 6  | 7   | 9  | 7  | 25          | 24       | 11                   | 60             |
| 26          | 8  | 7   | 9  | 5  | 11          | 21       | 12                   | 44             |
| 27          | 7  | 6   | 9  | 7  | 25          | 26       | 14                   | 65             |
| 28          | 6  | 6   | 6  | 8  | 27          | 32       | 13                   | 72             |

|    |   |   |   |   |    |    |    |     |
|----|---|---|---|---|----|----|----|-----|
| 29 | 8 | 8 | 9 | 7 | 35 | 27 | 17 | 79  |
| 30 | 7 | 9 | 6 | 6 | 23 | 38 | 16 | 77  |
| 31 | 8 | 6 | 4 | 5 | 25 | 33 | 17 | 75  |
| 32 | 6 | 8 | 8 | 6 | 27 | 22 | 12 | 61  |
| 33 | 9 | 7 | 6 | 4 | 35 | 30 | 14 | 79  |
| 34 | 7 | 9 | 4 | 7 | 37 | 34 | 17 | 88  |
| 35 | 6 | 6 | 8 | 9 | 36 | 29 | 17 | 82  |
| 36 | 7 | 9 | 5 | 7 | 35 | 37 | 17 | 89  |
| 37 | 8 | 9 | 7 | 8 | 22 | 25 | 16 | 63  |
| 38 | 6 | 6 | 8 | 6 | 44 | 27 | 15 | 86  |
| 39 | 8 | 7 | 6 | 8 | 44 | 34 | 15 | 93  |
| 40 | 7 | 6 | 9 | 7 | 33 | 37 | 16 | 86  |
| 41 | 6 | 8 | 6 | 6 | 51 | 46 | 16 | 113 |
| 42 | 8 | 6 | 5 | 7 | 19 | 25 | 13 | 57  |
| 43 | 6 | 8 | 6 | 6 | 19 | 21 | 15 | 55  |
| 44 | 8 | 6 | 8 | 8 | 27 | 26 | 16 | 69  |
| 45 | 7 | 9 | 7 | 9 | 36 | 32 | 14 | 82  |
| 46 | 9 | 7 | 9 | 5 | 39 | 27 | 14 | 80  |
| 47 | 7 | 8 | 9 | 7 | 33 | 38 | 15 | 86  |
| 48 | 7 | 6 | 9 | 7 | 27 | 29 | 14 | 70  |
| 49 | 6 | 8 | 6 | 6 | 37 | 34 | 17 | 88  |
| 50 | 7 | 6 | 8 | 6 | 36 | 29 | 17 | 82  |
| 51 | 6 | 8 | 6 | 8 | 35 | 37 | 17 | 89  |
| 52 | 6 | 7 | 9 | 7 | 22 | 25 | 16 | 63  |
| 53 | 8 | 7 | 9 | 5 | 44 | 27 | 17 | 88  |
| 54 | 7 | 6 | 9 | 7 | 44 | 34 | 17 | 95  |
| 55 | 6 | 8 | 6 | 6 | 33 | 37 | 17 | 87  |
| 56 | 8 | 6 | 8 | 8 | 19 | 21 | 15 | 55  |
| 57 | 7 | 9 | 7 | 9 | 27 | 26 | 16 | 69  |
| 58 | 9 | 7 | 9 | 5 | 36 | 32 | 15 | 83  |
| 59 | 7 | 8 | 9 | 7 | 39 | 27 | 17 | 83  |
| 60 | 6 | 6 | 6 | 8 | 33 | 38 | 15 | 86  |

## Кореляційний аналіз рівня впливу соціально-психологічних чинників та життєстійкості ліцеїстів 1 курсу

| Correlations   |                          |                         | СоціальнаПідтримка | ПсихологічнаПросвіта | ІнформаційнеЗабезпечення | АдаптивніЗдібності | НервовоПсихСтойкість | МоральнаНормативність | КомунікативніЗдібності | Включеність | Контроль | ПрийняттяРизику | Життєстійкість |
|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-------------|----------|-----------------|----------------|
| Spearman's rho | СоціальнаПідтримка       | Correlation Coefficient | 1,000              | -,158                | -,222                    | ,229               | ,130                 | -,235                 | -,022                  | ,382*       | ,262     | ,030            | ,373*          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | .                  | ,403                 | ,238                     | ,223               | ,492                 | ,212                  | ,909                   | ,037        | ,162     | ,873            | ,042           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ПсихологічнаПросвіта     | Correlation Coefficient | -,158              | 1,000                | ,054                     | -,026              | ,108                 | ,261                  | -,012                  | ,033        | ,119     | ,168            | ,091           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,403               | .                    | ,776                     | ,894               | ,569                 | ,163                  | ,951                   | ,861        | ,532     | ,376            | ,634           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ІнформаційнеЗабезпечення | Correlation Coefficient | -,222              | ,054                 | 1,000                    | ,161               | ,338                 | ,272                  | -,213                  | ,063        | ,358     | ,323            | ,409*          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,238               | ,776                 | .                        | ,396               | ,067                 | ,145                  | ,259                   | ,741        | ,052     | ,082            | ,025           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | АдаптивніЗдібності       | Correlation Coefficient | ,229               | -,026                | ,161                     | 1,000              | -,010                | ,090                  | -,295                  | ,271        | ,045     | ,090            | ,163           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,223               | ,894                 | ,396                     | .                  | ,959                 | ,636                  | ,114                   | ,148        | ,812     | ,636            | ,390           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | НервовоПсихСтойкість     | Correlation Coefficient | ,130               | ,108                 | ,338                     | -,010              | 1,000                | -,110                 | ,044                   | ,070        | ,142     | ,090            | ,330           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,492               | ,569                 | ,067                     | ,959               | .                    | ,564                  | ,818                   | ,713        | ,455     | ,636            | ,074           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | МоральнаНормативність    | Correlation Coefficient | -,235              | ,261                 | ,272                     | ,090               | -,110                | 1,000                 | -,213                  | -,019       | ,089     | -,013           | ,095           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,212               | ,163                 | ,145                     | ,636               | ,564                 | .                     | ,259                   | ,920        | ,642     | ,947            | ,618           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | КомунікативніЗдібності   | Correlation Coefficient | -,022              | -,012                | -,213                    | -,295              | ,044                 | -,213                 | 1,000                  | ,188        | ,005     | ,058            | ,043           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,909               | ,951                 | ,259                     | ,114               | ,818                 | ,259                  | .                      | ,320        | ,981     | ,760            | ,820           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Включеність              | Correlation Coefficient | ,382*              | ,033                 | ,063                     | ,271               | ,070                 | -,019                 | ,188                   | 1,000       | ,561**   | -,183           | ,657**         |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,037               | ,861                 | ,741                     | ,148               | ,713                 | ,920                  | ,320                   | .           | ,001     | ,333            | ,000           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Контроль                 | Correlation Coefficient | ,262               | ,119                 | ,358                     | ,045               | ,142                 | ,089                  | ,005                   | ,561**      | 1,000    | -,129           | ,814**         |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,162               | ,532                 | ,052                     | ,812               | ,455                 | ,642                  | ,981                   | ,001        | .        | ,496            | ,000           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ПрийняттяРизику          | Correlation Coefficient | ,030               | ,168                 | ,323                     | ,090               | ,090                 | -,013                 | ,058                   | -,183       | -,129    | 1,000           | ,110           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,873               | ,376                 | ,082                     | ,636               | ,636                 | ,947                  | ,760                   | ,333        | ,496     | .               | ,562           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Життєстійкість           | Correlation Coefficient | ,373*              | ,091                 | ,409*                    | ,163               | ,330                 | ,095                  | ,043                   | ,657**      | ,814**   | ,110            | 1,000          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,042               | ,634                 | ,025                     | ,390               | ,074                 | ,618                  | ,820                   | ,000        | ,000     | ,562            | .              |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Кореляційний аналіз рівня впливу соціально-психологічних чинників та життєстійкості ліцеїстів 2 курсу

| Correlations   |                          |                         |                    |                      |                          |                    |                      |                       |                        |             |          |                 |                |
|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-------------|----------|-----------------|----------------|
|                |                          |                         | СоціальнаПідтримка | ПсихологічнаПросвіта | ІнформаційнеЗабезпечення | АдаптивніЗдібності | НервовоПсихСтойкість | МоральнаНормативність | КомунікативніЗдібності | Включеність | Контроль | ПрийняттяРизику | Життєстійкість |
| Spearman's rho | СоціальнаПідтримка       | Correlation Coefficient | 1,000              | -,357                | -,092                    | ,115               | -,075                | -,190                 | ,004                   | -,177       | -,028    | -,134           | -,103          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | .                  | ,053                 | ,628                     | ,545               | ,694                 | ,316                  | ,985                   | ,350        | ,883     | ,479            | ,587           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ПсихологічнаПросвіта     | Correlation Coefficient | -,357              | 1,000                | -,265                    | -,053              | ,195                 | ,416*                 | ,059                   | -,106       | -,165    | -,013           | -,133          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,053               | .                    | ,157                     | ,779               | ,302                 | ,022                  | ,758                   | ,578        | ,385     | ,944            | ,483           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ІнформаційнеЗабезпечення | Correlation Coefficient | -,092              | -,265                | 1,000                    | -,298              | ,301                 | -,128                 | -,274                  | ,295        | ,186     | ,164            | ,240           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,628               | ,157                 | .                        | ,109               | ,106                 | ,500                  | ,143                   | ,113        | ,324     | ,388            | ,201           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | АдаптивніЗдібності       | Correlation Coefficient | ,115               | -,053                | -,298                    | 1,000              | -,165                | ,125                  | -,165                  | -,038       | -,216    | -,237           | -,213          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,545               | ,779                 | ,109                     | .                  | ,385                 | ,511                  | ,384                   | ,840        | ,252     | ,207            | ,259           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | НервовоПсихСтойкість     | Correlation Coefficient | -,075              | ,195                 | ,301                     | -,165              | 1,000                | -,288                 | ,095                   | ,071        | ,106     | ,115            | ,160           |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,694               | ,302                 | ,106                     | ,385               | .                    | ,123                  | ,616                   | ,710        | ,576     | ,547            | ,398           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | МоральнаНормативність    | Correlation Coefficient | -,190              | ,416*                | -,128                    | ,125               | -,288                | 1,000                 | -,045                  | ,145        | -,234    | -,124           | -,108          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,316               | ,022                 | ,500                     | ,511               | ,123                 | .                     | ,813                   | ,444        | ,213     | ,514            | ,569           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | КомунікативніЗдібності   | Correlation Coefficient | ,004               | ,059                 | -,274                    | -,165              | ,095                 | -,045                 | 1,000                  | -,221       | -,020    | ,032            | -,070          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,985               | ,758                 | ,143                     | ,384               | ,616                 | ,813                  | .                      | ,240        | ,917     | ,868            | ,714           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Включеність              | Correlation Coefficient | -,177              | -,106                | ,295                     | -,038              | ,071                 | ,145                  | -,221                  | 1,000       | ,464**   | ,292            | ,792**         |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,350               | ,578                 | ,113                     | ,840               | ,710                 | ,444                  | ,240                   | .           | ,010     | ,118            | ,000           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Контроль                 | Correlation Coefficient | -,028              | -,165                | ,186                     | -,216              | ,106                 | -,234                 | -,020                  | ,464**      | 1,000    | ,332            | ,826**         |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,883               | ,385                 | ,324                     | ,252               | ,576                 | ,213                  | ,917                   | ,010        | .        | ,073            | ,000           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | ПрийняттяРизику          | Correlation Coefficient | -,134              | -,013                | ,164                     | -,237              | ,115                 | -,124                 | ,032                   | ,292        | ,332     | 1,000           | ,499**         |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,479               | ,944                 | ,388                     | ,207               | ,547                 | ,514                  | ,868                   | ,118        | ,073     | .               | ,005           |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |
|                | Життєстійкість           | Correlation Coefficient | -,103              | -,133                | ,240                     | -,213              | ,160                 | -,108                 | -,070                  | ,792**      | ,826**   | ,499**          | 1,000          |
|                |                          | Sig. (2-tailed)         | ,587               | ,483                 | ,201                     | ,259               | ,398                 | ,569                  | ,714                   | ,000        | ,000     | ,005            | .              |
|                |                          | N                       | 30                 | 30                   | 30                       | 30                 | 30                   | 30                    | 30                     | 30          | 30       | 30              | 30             |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).