

АКАДЕМІЯ ПРАЦІ, СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН І ТУРИЗМУ

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СПІВРОБІТНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 «Психологія»

ЯНОВИЧ РУСЛАНИ ЄВГЕНІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту рішенням
кафедри психології
протокол №__ від «__»_____2026р
Завідувач кафедри Бегеза Л.Є.

Науковий керівник:
Житинська Марія Олександрівна
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології

КИЇВ - 2026

РЕФЕРАТ

ТЕМА: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ»

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр: **80** сторінок, **7** рисунків, **3** додатки, **45** літературних джерел.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєстійкості співробітників гуманітарної організації в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості співробітників гуманітарних організацій й розробити тренінгову програму її формування на основі виявлених соціально-психологічних особливостей.

Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел; емпіричні методи психодіагностики (тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, модифікаційний тест Сакса–Леві «Незакінчені речення», тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха), феноменологічний аналіз у формі глибинних інтерв'ю; методи математичної та статистичної обробки даних (описова статистика, порівняльний аналіз).

КЛЮЧОВІ СЛОВА: життєстійкість, особистісні ресурси, особистісна зрілість, стрес, війна, гуманітарні організації.

KEY WORDS: resilience/hardiness, personal resources, personal maturity, stress, war, humanitarian organizations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Теоретичні передумови та сутність феномена «життєстійкості».....	10
1.2. Структура та основні компоненти життєстійкості особистості.....	14
1.3. Вікові, соціально-економічні та психологічні чинники формування життєстійкості.....	25
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	35
2.2. Характеристика вибірки та методичних інструментів.....	40
2.3. Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості та її психологічних детермінант.....	42
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Взаємозв'язок особистісних ресурсів із вибором способу організації життєвого простору.....	58
3.2. Програма розвитку життєстійкості фахівців гуманітарних організацій: зміст, форми, методи організації.....	65
3.3. Оцінка ефективності розробленої програми розвитку життєстійкості фахівців гуманітарних організацій.....	70
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

Додаток А Модифікована методика «Незакінчені речення».....	85
Додаток Б План феноменологічного інтерв'ю.....	87
Додаток В Тренінгова програма розвитку життєстійкості.....	89

ВСТУП

Сучасні трансформації суспільства істотно впливають на соціальну сферу життя людини. Війни, епідемії, посилення соціальної нерівності, безробіття, вимушене переселення, несприятливі екологічні умови та складна демографічна ситуація є характерними реаліями сьогодення, що зумовлюють зростання рівня стресу та зниження відчуття безпеки й захищеності особистості.[6; 8; 14]. Необхідність дослідження поведінки людини в кризових умовах посилюється також у зв'язку з глобалізаційними процесами, інформатизацією та прискоренням темпу життя. За таких обставин саме особистість бере відповідальність за власну життєдіяльність, що актуалізує потребу розвитку якостей, які забезпечують адаптацію до змін, ефективність діяльності, відповідальність за прийняття рішень і особистісне зростання [10; 12].

Одним із ключових чинників успішного подолання складних життєвих обставин є життєстійкість особистості, яка відображає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та продовжувати ефективну діяльність [12; 24]. Життєстійкість розглядається як важливий показник особистісної зрілості, саморегуляції та психологічної стресостійкості, оскільки сприяє переоцінці життєвих подій як менш загрозливих і мотивує до пошуку продуктивних стратегій їх подолання [10; 27].

Повномасштабна війна в Україні стала екстремальним соціально-психологічним чинником, що суттєво вплинув на всі аспекти життєдіяльності населення. У цих умовах життєстійкість набула особливої актуальності як психологічна характеристика, що відображає здатність індивіда адаптуватися до травматичних подій, зберігати психоемоційну

рівновагу та відновлюватися після криз, залишаючись залученим до життя. Дослідження, проведені в Україні в умовах воєнного стану, засвідчують, що особи з вищим рівнем життєстійкості демонструють кращу здатність протистояти тривалому стресу, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Особливої уваги в цьому контексті потребують внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, волонтери, а також співробітники гуманітарних організацій, які змушені постійно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання втрат, невизначеності та загрози життю [8; 14].

Таким чином, війна постає унікальним соціально-психологічним контекстом для поглибленого вивчення психологічних основ життєстійкості та механізмів її формування в умовах тривалої кризи.

Теоретичні засади поняття «життєстійкість» беруть початок в екзистенціальній психології. Представники цього напрямку (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх) розглядали життєві події як результат прийняття особистістю усвідомлених або неусвідомлених рішень, а життєстійкість - як систему стратегій, що дозволяє трансформувати стресові ситуації у передумови особистісного зростання [24; 28; 30]. Значний внесок у наукове осмислення цього феномену зробив С. Мадді, який визначав життєстійкість як сукупність установок і навичок, що забезпечують не лише протистояння стресу, а й використання його як ресурсу розвитку [31; 32].

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю виявлення особистісних ресурсів, які виступають чинниками формування життєстійкості особистості в умовах війни, зокрема у професійній діяльності співробітників гуманітарних організацій.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити

психологічні особливості життєстійкості особистості й розробити тренінгову програму її формування на основі виявлених соціально-психологічних особливостей.

Об’єкт дослідження - життєстійкість як психологічне явище.

Предмет дослідження - психологічні особливості розвитку життєстійкості співробітників гуманітарної організації.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що високий рівень життєстійкості зумовлений усвідомленням особистістю власних ресурсів, що сприяє становленню особистісної зрілості та ефективній організації життєдіяльності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення життєстійкості особистості.
2. Визначити та проаналізувати психологічні особливості й чинники розвитку життєстійкості співробітників гуманітарної організації.
3. Емпірично дослідити особливості життєстійкості співробітників гуманітарної організації залежно від рівня усвідомлення особистісних ресурсів.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму формування життєстійкості особистості.

Методи дослідження.

Дослідницьке завдання виконувалося із застосуванням комплексу взаємодоповнювальних методів, а саме:

а) **теоретичних методів** аналізу вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з метою з’ясування змісту основних понять дослідження, узагальнення, систематизації та інтерпретації теоретичних і емпіричних даних;

б) емпіричних методів і методів психодіагностики, спрямованих на визначення рівня життєстійкості співробітників гуманітарної організації, зокрема:

- «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва);
- модифікаційний тест Сакса – Леві «Незакінчені речення»;
- тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха;
- феноменологічний аналіз життєстійкості у формі глибинних інтерв'ю;

в) методів математичної та статистичної обробки даних — описової статистики та порівняльного аналізу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців:

- з проблематики життєстійкості особистості та подолання кризових життєвих ситуацій (С. Мадді, В. Франкл, С. Кобейса, С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва);
- з аналізу особистісних ресурсів, стресу та копінг-стратегій (С. Хобфолл, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. О. Леонтьєв, Л. Карамушка, О. Кокун, В. Панок);
- з питань організації життєвого простору, суб'єктної активності та саморегуляції особистості (Г. Олпорт, А. Бандура, К. Роджерс, В. Рибалка, І. Бех).

Коротка характеристика групи досліджуваних – в дослідженні взяли участь 78 співробітників міжнародної гуманітарної організації, які працюють в 5 містах України.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у подальшому розвитку наукових уявлень про життєстійкість як інтегральну характеристику особистості та обґрунтуванні ролі усвідомлення особистісних ресурсів як чинника становлення особистісної зрілості.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми в діяльності практичних психологів у гуманітарних організаціях, закладах освіти та корпоративному середовищі, а також у межах тренінгових і психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості особистості.

Апробація результатів дослідження відбулась під час представлення тез «Життєстійкість особистості в умовах війни: соціально психологічні чинники та можливості» на Міжнародній науково-практичній конференції «Mental health: особистісний та організаційний вимір» яка відбулась 10 жовтня 2025 року, в м. Києві.

Структура і обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та 3 додатків. Основний текст – 80 сторінок друкованого тексту, містить 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні передумови та сутність феномена «життєстійкості».

До життєвих подій належать ситуації, які істотно змінюють перебіг життя людини, вносячи в нього елемент невизначеності та несподіваності.

Значущість таких подій визначається не стільки їх об'єктивним змістом, скільки суб'єктивною позицією особистості - тим, чи сприймає людина себе пасивною жертвою обставин, чи активним суб'єктом власного життя [8; 17]. Саме усвідомлене й відповідальне ставлення до життєвих викликів, готовність приймати рішення та діяти в умовах складності розглядаються як прояв життєстійкості особистості [1; 12].

Вивчення життєстійкості є одним із провідних напрямів сучасних психологічних досліджень, у межах яких увага зосереджується на проблемах якості життя, психологічного благополуччя, психічного здоров'я, задоволеності собою, професійною діяльністю та міжособистісними стосунками [14; 28]. Значна частина цих досліджень спрямована на виявлення чинників, що забезпечують ефективну взаємодію з соціальним оточенням, успішну адаптацію до змін і збереження відчуття життєвої повноти навіть за наявності несприятливих умов [6; 12].

У контексті протистояння стресовим і кризовим ситуаціям життєдіяльності життєстійкість постає як інтегральна психологічна характеристика особистості, що відображає її здатність витримувати вплив стресогенних чинників, зберігати внутрішню психологічну рівновагу та цілісність «Я», не знижуючи ефективності діяльності й соціального функціонування [10;

32] . Вона пов'язана зі здатністю до зрілих форм саморегуляції, усвідомленого прийняття рішень і активного подолання складних життєвих обставин [8; 13]. У стресових умовах життєстійкість сприяє оцінюванню життєвих подій як менш загрозливих і виконує захисну функцію щодо психічного здоров'я [14; 30].

Теоретичними передумовами формування поняття «життєстійкість» стали ідеї екзистенціальної філософії та психології, у межах яких людське життя розглядається як простір відповідального вибору та особистісної залученості. Представники цього напрямку (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх) наголошували, що перебіг життєвих подій визначається сукупністю прийнятих особистістю рішень як - усвідомлених, так і неусвідомлених [24; 30; 32]. У такому контексті життєстійкість розуміється як прояв екзистенціальної мужності — здатності залишатися включеним у життя, приймати виклики реальності та зберігати внутрішню опору в умовах невизначеності [31].

Українські дослідники підкреслюють, що активна життєва позиція, відповідальність за власний вибір і процес смислотворення є ключовими чинниками психологічної стійкості особистості в кризових умовах.

Зокрема, Т. Титаренко розглядає життєстійкість у контексті життєтворчості та здатності особистості до конструктивного переосмислення травматичного досвіду [13], а Н. Чепелева акцентує увагу на наративних механізмах осмислення життєвих подій і подолання кризових станів [15]. С. Максименко наголошує на ролі суб'єктності та саморегуляції як психологічного підґрунтя стійкості особистості в умовах соціальної нестабільності [8].

Поняття життєстійкості як самостійного психологічного феномена почало активно розроблятися наприкінці ХХ століття. У науковий обіг термін

«hardiness» було введено американськими психологами С. Кобасою та С. Мадді у 1979 році[28]. В українській психологічній літературі поширеним є переклад цього поняття як «життестійкість», запропонований Д. О. Леонтьєвим, який розглядав її як систему установок і навичок, що дозволяють людині витримувати стресові впливи, зберігаючи внутрішню збалансованість і ефективність діяльності [7].

Водночас у сучасній психологічній науці відсутнє єдине визначення життестійкості, що зумовлено її концептуальною близькістю до низки суміжних категорій, таких як життєздатність, особистісна зрілість, саморегуляція, особистісний потенціал і психологічні ресурси. Українські науковці (С. Максименко, Л. Карамушка, О. Кокун, В. Панок, І. Бех) розглядають життестійкість як інтегральну характеристику особистості, тісно пов'язану зі способом життя, рівнем зрілості, ціннісними орієнтаціями та здатністю до саморегуляції в умовах соціальних викликів [8; 5; 6; 9; 1].

У межах ресурсного підходу життестійкість розглядається як особистісний потенціал, що актуалізується залежно від вимог ситуації та забезпечує адаптацію й ефективне подолання труднощів [3; 42]. Вона формується на основі установок активної взаємодії з життєвими обставинами та реалізується через механізми смислової саморегуляції, відповідальності й само детермінації [8; 32].

Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень свідчить, що життестійкість пов'язана з різними рівнями функціонування психіки - від психофізіологічних процесів до складних особистісних утворень [10; 27]. Загальновизнаною є структура життестійкості, запропонована С. Мадді, яка включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і виклик [30; 32]. Розвиток цих компонентів сприяє формуванню

позитивного ставлення до себе та подій життя, підвищенню рівня психологічного благополуччя й адаптивних можливостей особистості [8; 28].

Таким чином, життєстійкість постає як цілісне, багатокомпонентне особистісне утворення, що забезпечує здатність людини долати життєві труднощі, зберігати психічне здоров'я та використовувати кризові ситуації як ресурс для особистісного зростання [12; 16].

1.2. Структура та основні компоненти життєстійкості особистості.

Феномен життєстійкості постає як цілісне особистісне утворення, зумовлене комплексом взаємопов'язаних характеристик особистості, що формуються й розвиваються впродовж життєвого шляху людини [8; 13]. Життєстійкість виявляється у здатності особистості зберігати внутрішню цілісність, активну життєву позицію та ефективність діяльності в умовах змін, невизначеності й підвищених вимог середовища [6; 15]. При цьому людина може демонструвати стійкість у складних ситуаціях незалежно від теоретичного усвідомлення самого феномена, що підкреслює його глибинну особистісну природу [6].

Уперше поняття «життєстійкість» (hardiness) було введене в науковий обіг в американській психології С. Мадді та С. Кобейсою [30; 28]. За визначенням С. Мадді, життєстійкість є особливою структурою установок і навичок, яка дає змогу перетворювати життєві зміни на можливості розвитку та відображає психологічну витривалість і розширену ефективність людини в умовах стресу [31].

Концепція життєстійкості С. Мадді тісно пов'язана з його теорією особистості, яку він розглядав як теорію активації - варіант моделі узгодженості між звичним і реально необхідним рівнями психічної активації в конкретній ситуації [30]. У межах цієї теорії активація розуміється як рівень енергійності, що включає психологічні та нейропсихологічні компоненти, а також залежить від інформаційного та емоційного досвіду, набутого в процесі взаємодії з навколишнім світом [32].

Дослідження С. Мадді та С. Хошаби довели, що життєстійкість є узагальненим показником психічного здоров'я особистості та включає три базові установки: **залученість, контроль і виклик** [31; 32]. Залученість

визначається як переконаність у цінності активної участі в подіях власного життя; контроль - як віра в можливість впливу на перебіг подій; виклик - як готовність сприймати зміни не як загрозу, а як джерело нового досвіду та розвитку [30].

У межах цієї моделі життєстійкість розглядається не лише як психологічний феномен, а і як внутрішній ресурс, що може бути усвідомлений і цілеспрямовано розвинений для підтримання фізичного, психічного та соціального здоров'я [15; 16]. Саме тому життєстійкість у концепції С. Мадді розглядається як ядро системи психологічного захисту, що знижує негативні наслідки стресу та сприяє збереженню здоров'я особистості [30].

Як показано на рисунку 1.1, життєстійкість становить ядро системи, яка зменшує наслідки складних життєвих подій і допомагає зберегти здоров'я [30]. Ця система знижує ризик погіршення здоров'я, викликаного стресом і напругою, двома способами. Перший спосіб дає змогу знизити напругу (синдром «атака або втеча»), коли вона вже викликана стресорами. Йдеться про здоровий спосіб життя: фізичні вправи, правильне харчування, рефлексивні вправи на розслаблення і навіть ліки, що імітують ефекти перелічених вище практик, здатні знижувати напругу, регулювати настрій і обмін речовин [27; 28]. Інший шлях до зменшення ризику втрати здоров'я - оволодіння руйнівними змінами і хронічними конфліктами у такий спосіб, щоб, перетворивши їх, знизити ступінь їхньої стресогенності [30; 32]. Зниження стресових обставин веде до ослаблення реакції на стрес, що, своєю чергою, зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям. Переорієнтація свідомості й осмислення причин допомагають побачити ситуацію не в такому жахливому світлі, оскільки виникає бачення шляхів до її подолання.

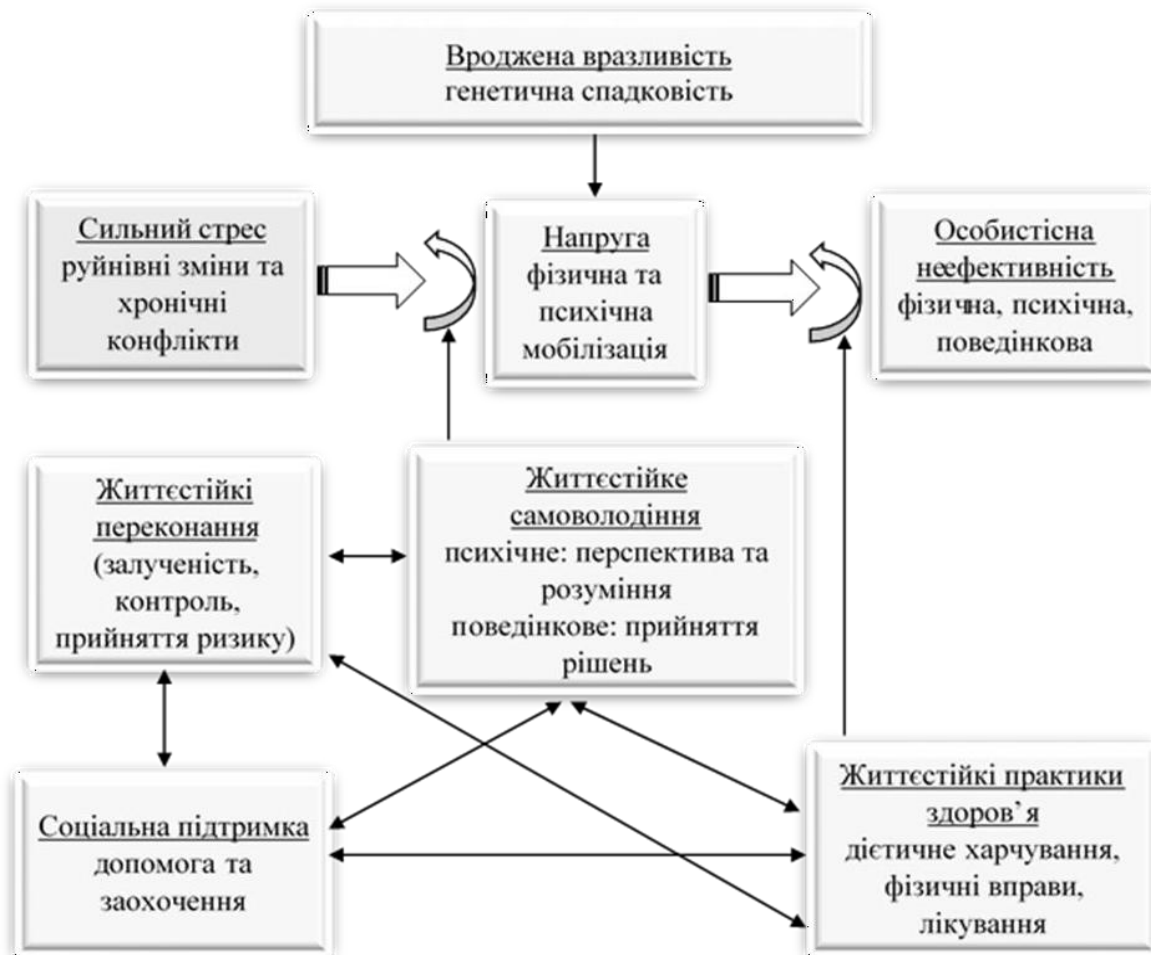


Рис. 1.1. Модель життєстійкості за С. Мадді (1998)

Переорієнтація дій пов'язана із реалізацією плану, який дає змогу включити стресогенні обставини в більш загальний життєвий контекст [12].

Життєстійкість формує мотиваційну основу для турботи про власне здоров'я, розвитку ефективних копінг-стратегій і залучення до соціальної взаємодії [8; 23]. Водночас соціальна підтримка й здорові поведінкові практики, у свою чергу, сприяють підвищенню рівня життєстійкості, утворюючи взаємо підсилювальну систему [14].

Аналізуючи життєстійкість як систему переконань, С. Мадді виокремлює три її взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і виклик[30].

Залученість відображає ставлення особистості до себе та світу як до значущих і цінних, що сприяє активній участі в житті навіть за наявності труднощів[30].

Контроль пов'язаний із переконаністю у здатності впливати на результати власної діяльності та протистояти почуттю безпорадності [31; 32].

Виклик полягає в готовності сприймати життєві зміни як можливість для розвитку й набуття нового досвіду [30].

У сучасних психологічних дослідженнях компонент залученості співвідноситься з феноменом «потoku», описаним Міхай Чиксентмігаї, який характеризується повною включеністю особистості в діяльність, високим рівнем внутрішньої мотивації, відчуттям смислової наповненості та суб'єктивного благополуччя [23]. Стан потоку виникає за умови оптимального співвідношення складності завдання та рівня компетентності суб'єкта, що сприяє переживанню діяльності як цінної самої по собі. У цьому контексті залученість можна розглядати як психологічну установку, що забезпечує активну присутність особистості в подіях власного життя, відчуття значущості власних дій і зацікавленість у процесі життєдіяльності [23].

Українські науковці Т. Титаренко та Н. Чепелева розглядають подібні стани як важливі механізми життєтворчості, що дозволяють особистості переосмислювати кризовий досвід і відновлювати суб'єктивне відчуття контролю над життям. Залученість у цьому розумінні постає не лише як емоційна включеність, а як смислова позиція, що протистоїть відчуженню, апатії та втраті інтересу до життя, які часто супроводжують тривалий стрес

і травматичні події [14; 15].

Компонент контролю тісно пов'язаний із уявленнями про особистісну відповідальність, самодетермінацію та суб'єктну активність особистості. Він відображає переконаність людини у власній здатності впливати на перебіг подій, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Наявність сформованого відчуття контролю знижує ризик розвитку безпорадності, пасивності й поведінки уникання, що є типовими реакціями на хронічний стрес [8; 1].

У працях українських дослідників С. Максименко, О. Кокун, І. Бех - підкреслюється, що сформоване відчуття контролю є важливою умовою психологічної стійкості, адаптації до складних життєвих і професійних ситуацій та ефективної діяльності. Контроль у структурі життєстійкості виступає регулятором поведінки, який активізує пошук конструктивних стратегій подолання труднощів і сприяє збереженню цілісності особистості в умовах невизначеності [8; 6; 1].

Компонент контроль відображає переконаність людини в наявності причинного зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями і результатами, подіями, відносинами тощо. Що сильніше виражений цей компонент, то більше людина впевнена в ефективності своєї активної позиції. Що слабше виражений цей компонент життєстійкості, то менше людина вірить у те, що її дії мають смисл, і відчуває безрезультатність власних спроб вплинути на хід подій. Очевидно, що подібне переконання, яке людина демонструє як стійке, взаємопов'язане із симптомокомплексом особистісних особливостей, який визначається як особистісна безпорадність. На думку М. Селігмана [36], основоположника теорії вивченої безпорадності, є люди, які більше схильні до депресії й тривоги, ніж інші. Для деяких щасливчиків відчуття безпорадності та стан депресії настануть лише після повторюваних

страждань і труднощів. Для інших найменша невдача дасть початок депресії. Для таких людей депресія більше, ніж стан, це - особистісна особливість. Компонент контролю у структурі життестійкості узгоджується з аналогічними конструктами, які широко вивчає зарубіжна психологія.

На думку Е. А. Скіннер (E. A. Skinner), у широкому сенсі уявлення про контроль є наївними каузальними моделями, придуманими індивідами про те, як працює світ: про найбільш слушні причини бажаних і неприємних подій, про їхню власну роль в успіхах і невдачах, про відповідальність інших людей, інститутів і соціальних систем. Американська психологиня, професорка, сучасна дослідниця мотивації, саморегуляції та сприйняття контролю Еллен Скіннер (Ellen A. Skinner) звертає увагу на те, що відчуття контролю (або його відсутності) пов'язане із самооцінкою, особистісною адаптацією до складних життєвих ситуацій, депресією, тривогою, відчуженням, апатією, фобіями, станом здоров'я. При високому рівні контролю, тобто коли людина переконана в тому, що вона може вплинути на важливі для неї результати, вона концентрується на виконанні завдання, що знаходиться не просто в межах її можливостей, а й на межі цих можливостей; вона ініціює поведінку, докладає зусилля, ставить перед собою важкі цілі, не боїться нових, складних і незнайомих ситуацій, що в цілому відповідає поведінці самостійної особистості. У разі низького рівня контролю людина уникає труднощів, вважає за краще ставити легко досяжні цілі, залишається пасивною, не вірячи в ефективність власних дій що в цілому характеризує людину з особистісною безпорадністю.

Е. Скіннер виділяє категорії, які характеризують джерело контролю: зусилля, здібності, впливові інші люди та удача [37].

Компонент виклику забезпечує відкритість особистості до нового досвіду та готовність сприймати життєві зміни не як загрозу, а як

можливість для розвитку. Він відображає установку на прийняття невизначеності та готовність виходити за межі звичних способів дії, що є принципово важливим у ситуаціях соціальних і особистісних криз. У цьому сенсі виклик виступає психологічним механізмом, який дозволяє трансформувати тривогу перед новим у мотивацію до зростання [31; 33].

У контексті екзистенціальної психології компонент виклику пов'язаний із проблемою вибору та відповідальності за власне життя. Здатність здійснювати вибір на користь майбутнього, навіть за умов ризику й невизначеності, розглядається як показник особистісної зрілості та внутрішньої сили. Саме через прийняття виклику життестійкість постає як механізм подолання тривоги та умова особистісного зростання, що узгоджується з положеннями екзистенційної традиції та сучасних підходів до розуміння психологічної стійкості.

Відповідно до уявлень С. Мадді, людина постійно здійснює вибір як у критичних ситуаціях, так і в повсякденних. Цей вибір поділяється на два види: вибір незмінності (вибір минулого) і вибір невідомості (вибір майбутнього). У першому випадку людина не бачить причин розуміти свій досвід як новий і робить «вибір на користь минулого». У такому разі вибір приносить із собою почуття провини, пов'язане із нереалізованими можливостями. У другому випадку людина вважає, що отриманий нею досвід викликає необхідність нового способу дій, вона здійснює «вибір на користь майбутнього». У цьому варіанті вибір приносить із собою почуття тривоги, пов'язане з невизначеністю. За С. Мадді, обираючи майбутнє, людина обирає невідоме. Життестійкість дає змогу успішно впоратися з тривогою, що є одним із наслідків свого власного вибору, якщо в ситуації екзистенціальної дилеми він був здійснений «на користь майбутнього» [30].

У межах своєї концепції життестійкості С. Мадді окреслює не лише її

структурні компоненти, а й низку базових механізмів, завдяки яким життєстійкість здійснює буферний вплив на негативні наслідки стресу, зокрема на ризик розвитку психосоматичних порушень і зниження загальної ефективності діяльності особистості.

До таких механізмів належать:

- формування життєстійких переконань, що забезпечують оцінювання життєвих змін як менш стресогенних на основі залученості, відчуття контролю та прийняття виклику;
- створення внутрішньої мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, яка ґрунтується на відкритості новому досвіду та готовності особистості до активної поведінки в стресових ситуаціях, зокрема через використання життєстійких копінг-стратегій;
- посилення імунної реакції організму шляхом психічної та фізичної мобілізації;
- підвищення рівня відповідальності за власне здоров'я та формування стійкої мотивації до турботи про нього;
- активний пошук і залучення ефективної соціальної підтримки, що сприяє процесу адаптації та трансформації способів оволодіння стресом через розвиток комунікативних навичок [30; 32].

Отже, практично значущим є постулат С. Мадді про те, що в основі життєстійкості лежить не заперечення стресу як моделювання нереальної ситуації, а вміння визнати реальність стресової ситуації і мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на перевагу для себе.

На думку С. Мадді, компоненти життєстійкості починають розвиватися з дитинства, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їхній розвиток вирішальним чином залежить від стосунків батьків із дитиною. Зокрема для розвитку компонента залученості принципово важливими є підтримка, любов та

схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати завдання, які стають дедалі складнішими, сприяє розвитку компонента контролю. Для компонента виклик важливими є різноманітність вражень, мінливість та неоднорідність навколишнього середовища [30].

Слід зазначити, що прикладний аспект життестійкості зумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, передусім у професійній діяльності. Поняття життестійкості формується на перетині екзистенціальної психології, психології здоров'я, а також прикладних напрямів психології стресу та подолання. За концепцією С. Мадді, життестійкість може цілеспрямовано розвиватися за допомогою трьох основних технік: реконструкції ситуацій, фокусування та компенсаторного самовдосконалення.

Реконструкція ситуацій передбачає використання уяви для відтворення та аналізу стресових обставин, що потребують розв'язання. Застосування цієї техніки дає змогу усвідомити типові помилки у поведінці, проаналізувати альтернативні способи дій, визначити стресогенні чинники та спрогнозувати можливі наслідки різних варіантів реагування.

Фокусування застосовується у випадках, коли безпосередня трансформація стресових обставин є неможливою. Ця техніка спрямована на виявлення прихованих або недостатньо усвідомлюваних емоційних реакцій, що впливають на процес прийняття рішень, та сприяє переосмисленню ситуації з метою пошуку нових можливостей і ресурсів.

Компенсаторне самовдосконалення передбачає перенесення акценту на іншу, пов'язану зі стресовою, життєву сферу у разі неможливості безпосереднього впливу на проблемну ситуацію. Розв'язання

альтернативних завдань сприяє збереженню відчуття ефективності та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості [31].

У працях С. Мадді також розглядається взаємозв'язок життестійкості з релігійністю, результати аналізу якого виявили певну концептуальну напруженість між цими феноменами. Зокрема, було встановлено, що за низького рівня життестійкості особи з вищим рівнем релігійності виявляють меншу схильність до переживання гніву та депресивних станів, що може свідчити про компенсаторну функцію релігійних переконань. Водночас С. Мадді інтерпретує ці дані як прояв потенційної суперечливості між життестійкістю, орієнтованою на активну індивідуальну боротьбу з труднощами, та релігійністю, яка акцентує прийняття обставин життя. Разом із тим обидва феномени ґрунтуються на системі цінностей і переконань, що формують світогляд особистості, визначають її ставлення до буття та надають життєдіяльності смислової впорядкованості. У цьому контексті життестійкість і релігійність можуть розглядатися як елементи різних типів світогляду, які не є взаємовиключними, але й не повністю збігаються за своїм психологічним змістом [32].

Отже, відповідно до теорії С. Мадді, життестійкість охоплює як психологічну, так і діяльнісну сторони функціонування особистості. Діяльнісний аспект життестійкості виявляється в активній поведінці, спрямованій на досягнення поставлених цілей, подолання труднощів і конструктивне реагування на стресові обставини. Психологічний аспект пов'язаний зі змінами у внутрішньому світі особистості та характері її міжособистісних взаємин, зокрема з підвищенням відкритості, здатності до встановлення підтримувальних соціальних зв'язків і зростанням інтересу до життя та оточення. У цьому контексті життестійкість сприяє формуванню відчуття соціальної включеності та переживанню доступності підтримки з

боку інших.

З позицій екзистенціальної психології та філософії життєвий шлях людини розглядається як результат послідовності виборів, що здійснюються у ситуаціях різного ступеня значущості, усвідомленості та невизначеності. Кожен такий вибір пов'язаний із дилемою між орієнтацією на майбутнє, яке містить у собі невідоме, та зверненням до минулого як зони психологічної визначеності. Вибір майбутнього супроводжується переживанням онтологічної тривоги, зумовленої необхідністю змінювати уявлення про себе та коригувати звичні способи поведінки. Натомість орієнтація виключно на минулий досвід, попри тимчасове зниження напруження, обмежує можливості розвитку та може посилювати відчуття екзистенційної порожнечі. Таким чином, життєстійкість постає як психологічний ресурс, що дозволяє особистості приймати невизначеність, здійснювати вибір на користь майбутнього та використовувати складний життєвий досвід як джерело особистісного зростання [11; 32].

1.3. Вікові, соціально-економічні та психологічні чинники формування життєстійкості.

На людину істотно впливають зміни, що відбуваються в сучасному соціумі. У процесі життєвого самовизначення виникають якісно нові елементи, переосмислюється соціальна значущість життєвих цілей і цінностей, що зумовлює підвищення вимог до особистості, її здатності до самостійного морального вибору, відповідальності за власні дії та цілісної організації системи ставлень до себе, інших і світу загалом[8; 16]. Сучасна людина має орієнтуватися в розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення та усвідомлювати теперішній час як особливо значущий вимір людського буття. Такою інтегральною здатністю виступає життєстійкість як особистісний ресурс і потенціал.

Варто зазначити, що життєстійкість особистості формується під впливом навколишнього середовища - спочатку батьків, а згодом ширшого соціального оточення [30]. Водночас важливою умовою її розвитку є здатність особистості не лише піддаватися зовнішньому впливу, а й звертатися до власної внутрішньої природи, пізнавати своє «Я» та формувати суб'єктну позицію [1]. Соціальний розвиток особистості, механізми впливу соціального середовища на процес її становлення розглядалися в працях українських дослідників [5; 8; 13].

Становлення особистості як свідомого суб'єкта відбувається виключно в соціальних умовах. Психологічна структура особистості формується в онтогенезі, поєднуючи психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний рівні функціонування [8]. У цьому контексті життєстійкість розвивається як результат взаємного впливу особистості та соціального

середовища впродовж усього життя, змінюючись залежно від умов і життєвого досвіду [16].

Дослідження свідчать, що життєстійкість позитивно впливає як на загальну якість життя особистості, так і на ефективність окремих видів діяльності [30; 31]. За концепцією С. Мадді, життєстійкість не є вродженою властивістю, а формується в процесі життєдіяльності та може розвиватися шляхом цілеспрямованих психологічних впливів, зокрема тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій і ефективної міжособистісної взаємодії [31].

За даними досліджень С. Мадді, формування життєстійкості починається в дитинстві та частково в підлітковому віці й тісно пов'язане зі стосунками між дитиною та значущими дорослими [30]. Саме дорослий створює розвивальне середовище, що активізує психологічні ресурси дитини та опосередковує засвоєння соціальних норм, цінностей і форм діяльності [1;17]. Розвиток психічних функцій сприяє формуванню адекватної самооцінки, навичок саморегуляції та комунікативної компетентності. Дорослий виступає посередником між дитиною та сукупністю соціальних цінностей, установок, норм, форм відносин і діяльності. Розвиток усіх психічних функцій дитини допомагає сформувати адекватну самооцінку, що дасть змогу їй освоїти різні стратегії подолання труднощів, тактики саморегуляції власного емоційного стану, а через навички взаємодії з оточенням розвинути комунікативну компетентність.

У дитячому та підлітковому віці відбувається співвіднесення власних цінностей і поведінки з цінностями сімейного середовища. Для розвитку компонента залученості вирішальне значення мають підтримка, прийняття та схвалення з боку батьків, тоді як підтримка ініціативи та самостійності сприяє розвитку компонента контролю. Різноманітність досвіду й

мінливість середовища є важливими умовами формування компонента виклику.

У підлітковому та юнацькому віці життестійкість пов'язана зі змінами ціннісних орієнтацій і смислових установок. За недостатнього рівня її розвитку зростає ризик формування безпорадності, тривожності та незадоволеності собою і міжособистісними стосунками, що ускладнює соціальну адаптацію [6; 8].

Як уже зазначалось, у дитинстві розвиток компонентів життестійкості залежить від стосунків батьків із дитиною. Підлітки, які відчують стан «потoku», мають більш високу самооцінку й ступінь захопленості, швидко соціалізуються й досягають успіху [16; 40]. У підлітковому і юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Це вік, коли відбувається зміна ціннісних установок; час, коли співіснують парадоксально протилежні смисли, час конгломерату смислів, які ще не стали стійкою ієрархією, але істотно обумовлюють характер подальшого смислу життя. У разі недостатнього розвитку життестійкості у цей віковий період можлива поява безпорадності, невпевненості у діях, незадоволеності собою, навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками. Періодично виникають невдачі у соціально-побутовій сфері, можлива відсутність перспектив подальшого професійного зростання, суперечності у взаємовідносинах, що спричиняє незадоволеність власним життям, зростання тривожності, невпевненість у майбутньому [10].

Юнацький вік є сприятливим періодом для формування життестійкості, оскільки характеризується зростанням самосвідомості, становленням образу «Я» та прагненням до самовизначення. Досягнення соціальної зрілості сприяє збереженню психічного здоров'я й розвитку адаптивних форм поведінки [1; 8].

На думку Т. Титаренко, життєстійкість людини може розвиватися протягом усього життя, а може залишатися нерозвиненою [13; 14]. Вона зазначає, що у дитячому віці життєстійкість формується під впливом батьків, які транслують дитині власні цінності щодо вміння триматися, наприклад, переборювати біль. У підлітковому та юнацькому віці особливого значення набуває підлітково-юнацька субкультура, під впливом якої й формується життєстійкість. У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки, відповідного стилю життя [9]. Життєстійкості від дорослої людини очікує й сім'я, яка переживає конфлікти між молодшим і старшим поколіннями, чоловіком та дружиною, родичами й сусідами. У похилому віці життєстійка людина сумлінно підбиває підсумки власних зусиль, намагаючись виконати намічену життєву програму якомога повніше.

Підсумовуючи, можемо сказати, що життя людини від дня народження до старості супроводжується змінами її фізіологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик. Розвивальну функцію виконують соціальна ситуація, потреби та провідна діяльність, вони обумовлюють динаміку розвитку, вікову диференціацію, основні психологічні новоутворення на різних стадіях становлення.

Основною вибірковою групою нашого емпіричного дослідження є співробітники гуманітарної організації у віці від 25 до 40 років, тому розглянемо сучасні теоретичні погляди на особливості розвитку життєстійкості в дорослому віці.

Найбільш продуктивним періодом становлення особистості, реалізації себе є зрілий вік. Саме в цьому віці вирішального значення набувають життєздатність і життєстійкість людини. Соціально-економічне

становище, побутові умови, сімейні відносини, соціально-професійний статус, перспективи майбутнього залежать від здатності особистості долати невдачі, труднощі та несприятливі ситуації. Соціально й професійно обумовлені труднощі, міжособистісні та внутрішньо особистісні конфлікти породжують психічну напруженість, тривожність, стреси, емоційну нестійкість і дезорганізацію соціально- професійної свідомості. Подолання цих соціально-професійних негараздів обумовлює необхідність у підтриманні та збереженні своєї цілісності, динамічної підтримки смислових орієнтацій, розвитку творчості, самоорганізації та саморегуляції всієї своєї життєдіяльності, толерантності до невизначеності, самоконтролю й наднормативної активності. Усе це визначає життєстійкість людини.

У літньому віці життєздатність впливає насамперед на переживання втрати професійної затребуваності. Звичайно, частина пенсіонерів продовжує працювати, й іноді досить успішно, але в будь-якому разі на усвідомлюваному й неусвідомлюваному рівні визнається соціально-професійна неспроможність і неповноцінність. Особливої актуальності набуває переживання свого здоров'я/нездоров'я. Частина літніх людей продовжує працювати, інша реалізує себе в соціально-побутовій сфері, дехто змушений займатися підтриманням свого здоров'я та боротися з різними захворюваннями. Для частини пенсіонерів, які продовжують займатися професійною діяльністю, особливого значення набуває збереження життєздатності, тобто адаптації до умов, що змінюються, психофізіологічних властивостей, соціально-психологічних якостей, підтримання працездатності та професійної кваліфікації, а в окремих випадках - зміни професії, посади й місця роботи і, звичайно, підтримання свого здоров'я. Такий віковий період, як старість, підсумовує ресурсні можливості життєстійкості, які забезпечують самозбереження й довголіття

людини.

Важливо зазначити, що життєстійкість стає досить затребуваною для осіб із обмеженими можливостями здоров'я та людей похилого віку із хронічними захворюваннями. Реалізація життєстійкості обумовлена для таких людей мобілізацією всіх необхідних якостей, а також досвіду подолання життєвих негараздів, актуалізацією саморегуляції емоційних станів, підтриманням відчуття своєї дієздатності й затребуваності родичами, які з ними поруч.

Важливим аспектом аналізу життєстійкості є її взаємозв'язок із соціально-економічними умовами життєдіяльності особистості. Як зазначають дослідники, економічні відносини пронизують усі сфери життєвого простору людини та формують базові умови її існування, значною мірою визначаючи зміст і спрямованість життєдіяльності[20]. Рівень життєстійкості особистості виявляється через емоційні переживання, когнітивно-поведінкові схеми та суб'єктивну оцінку якості й смислу життя представників різних вікових і соціально-економічних груп. При цьому життєстійкість формується у процесі розвитку особистості з ранніх етапів онтогенезу та зумовлюється як зовнішніми чинниками - вихованням, культурою, освітнім середовищем, так і внутрішніми психологічними й духовними характеристиками людини [30; 37].

Отже, проблема життєстійкості особистості та виявлення чинників її формування в різні вікові періоди є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки, оскільки суспільство, що характеризується стрімкими соціально-економічними змінами, нестабільністю та трансформацією ціннісних орієнтирів, створює підвищений рівень стресу життєвого середовища. У таких умовах життєстійкість як інтегративна єдність установок на прийняття виклику, відчуття контролю та залученості до

життя виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує мотивацію до активної, відповідальної поведінки, що дає можливість зберігати здоров'я та добробут.

Кожному віковому етапу розвитку притаманні специфічні внутрішні ресурси, які за умови їх усвідомлення та актуалізації сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Водночас за відсутності цілеспрямованої роботи з їх виявлення та розвитку ці ресурси можуть залишатися нереалізованими. Сформованість життєстійкості на ранніх етапах онтогенезу зумовлює становлення певного стилю життя, що характеризується активною життєвою позицією, відповідальністю за власний вибір і здатністю до рефлексивного осмислення життєвого досвіду. У цьому контексті С. Мадді описує так званий «стиль Прометея», сутність якого полягає у здатності особистості усвідомлювати, інтегрувати та трансформувати набутий досвід у ресурс подальшого розвитку [31].

Сформована життєстійкість ініціює процес створення смислу у складних життєвих ситуаціях і виступає фундаментом прийняття важливих рішень. Досвід невдач при цьому не заперечується, а сприймається як закономірна складова життєвого шляху та можливість для особистісного зростання. Такий досвід інтегрується в загальну структуру життєдіяльності особистості та набуває позитивного значення, сприяючи збереженню цілісності, адаптивності та психологічної стійкості людини.

Висновки до розділу 1

Сучасні соціальні трансформації, зумовлені, зокрема, повномасштабною війною в Україні, формують умови підвищеного психоемоційного напруження та тривалого стресу, що негативно позначається на психічному й фізичному здоров'ї особистості. Вітчизняні дослідження засвідчують, що реакції на стресові впливи є індивідуально варіативними та залежать від віку, особистісних характеристик і наявних психологічних ресурсів, проявляючись як у формі активної мобілізації, так і у вигляді дезадаптації та зниження ефективності діяльності [13; 16]. У зв'язку з цим актуалізується необхідність теоретичного осмислення життєстійкості як ключового ресурсу подолання кризових життєвих обставин.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість є інтегральною психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує збереження психічного здоров'я, адаптацію до стресових умов і можливість особистісного зростання. У концепції С. Мадді життєстійкість розглядається як система особистісних установок, що дозволяє трансформувати стресові події у можливості розвитку, надаючи життю смислу й цінності незалежно від зовнішніх обставин [30; 32]. Важливим є положення про те, що життєстійкість не є вродженою властивістю, а формується впродовж життя та може цілеспрямовано розвиватися.

Аналіз наукових джерел засвідчив тісний зв'язок життєстійкості з якістю життя, психологічним благополуччям, задоволеністю собою, міжособистісними стосунками та професійною самореалізацією особистості [15; 37]. Її проявами є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, здатність до ефективної саморегуляції та готовність витримувати стресові ситуації без істотного зниження продуктивності діяльності.

У структурному вимірі життєстійкість постає як система переконань про себе, світ і власні взаємини з оточенням та включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Узгоджена взаємодія цих компонентів забезпечує зниження внутрішньої напруги у стресових ситуаціях, сприяє активному подоланню труднощів і формуванню суб'єктної позиції особистості [27; 31]. Водночас теоретичний аналіз підтверджує можливість часткової компенсації недостатньо сформованих компонентів за рахунок розвитку інших.

У розділі обґрунтовано, що життєстійкість формується впродовж усього життєвого шляху під впливом вікових, соціально-економічних і психологічних чинників. Вона тісно пов'язана з особистісною зрілістю, смисложиттєвими орієнтаціями та активною життєвою позицією. У цьому контексті життєстійкість може розглядатися як прояв життєвої сили особистості, що відображає міру її здатності долати життєві труднощі, працювати над собою та використовувати складні обставини як ресурс розвитку [12; 14].

На основі узагальнення теоретичних підходів життєстійкість розглядається як система стійких позитивних властивостей особистості, що виконує низку ключових функцій: саморегуляцію, адаптацію до непередбачуваних змін, підтримання продуктивності діяльності, формування готовності до самовизначення та самореалізації у складних життєвих ситуаціях [8; 9]. Таким чином, життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом збереження цілісності особистості та досягнення психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дало змогу запропонувати **інтегративну модель життєстійкості особистості**, у якій життєстійкість постає як багаторівнева система взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників,

структурних компонентів (залученість, контроль, прийняття виклику), смисложиттєвих орієнтацій та процесів самодетермінації, що забезпечують психологічне благополуччя особистості (рис. 1.2). Запропонована модель слугує теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження життєстійкості співробітників гуманітарної організації

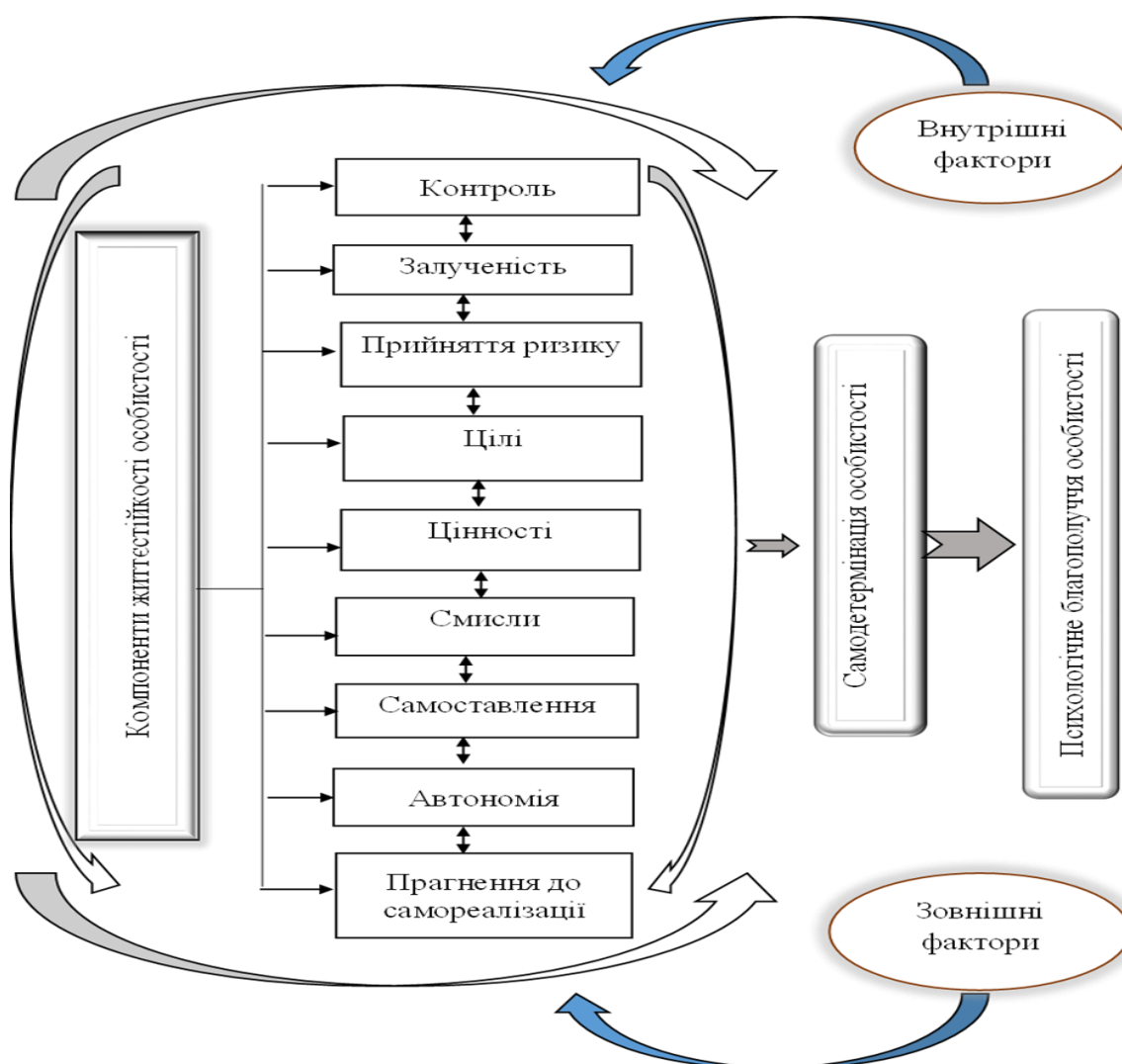


Рис. 1.2. Структурно-функціональна модель життєстійкості особистості

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.

Метою нашої магістерської кваліфікаційної роботи є дослідити соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах повномасштабної війни в Україні та розробити корекційно-розвивальну програму формування життєстійкості особистості на основі виявлених соціально-психологічних особливостей. Для реалізації поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, організоване відповідно до методологічних підходів сучасної психологічної науки до вивчення життєстійкості та особистісних ресурсів [12; 30; 31].

У дослідженні брали участь співробітники міжнародної гуманітарної організації, що працюють у п'яти містах України: Київ, Дніпро, Одеса, Миколаїв, Львів. Загальна вибірка дослідження становила 78 осіб віком від 25 до 40 років. За гендерною ознакою вибірка була представлена 35 % чоловіків та 65 % жінок. Професійний досвід респондентів у гуманітарній сфері на момент проведення дослідження коливався від одного до трьох років, що дозволяє вважати вибірку релевантною для аналізу життєстійкості в умовах високої соціальної напруги, хронічного стресу та підвищених вимог до психологічної адаптації.

Окрему підвибірку становили 18 учасників, які взяли участь у глибинних феноменологічних інтерв'ю. Залучення якісного методу дало змогу здійснити поглиблений аналіз суб'єктивного досвіду переживання життєстійкості, особливостей усвідомлення внутрішніх ресурсів, а також індивідуальних стратегій подолання складних життєвих і професійних

обставин в умовах війни. План інтерв'ю та перелік основних запитань подано в Додатку Б.

Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільної участі, інформованої згоди, конфіденційності та анонімності відповідно до етичних норм психологічних досліджень і Кодексу етики психолога.

У діагностичному інструментарії задіяні такі методики:

- «Тест життестійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва [7; 30];
- модифікаційний тест Сакса Леві «Незакінчені речення»[35] (модифікований варіант подано в Додатку А);
- тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю.З. Гільбукх) [4];
- феноменологічний аналіз життестійкості у формі глибинних напівструктурованих інтерв'ю (план інтерв'ю подано в Додатку Б);

Зазначені методики дають змогу встановити рівень сформованості життестійкості особистості, ступінь усвідомлення власних особистісних ресурсів, особливості життєвої позиції, домінуючі мотиваційні тенденції, а також способи організації життєвого простору респондентів [6; 8; 13].

Феноменологічний аналіз у вигляді глибинних напівструктурованих інтерв'ю був спрямований на розкриття індивідуального досвіду переживання життестійкості співробітниками гуманітарної організації в умовах повномасштабної війни, що відповідає сучасним якісним підходам до вивчення складних психологічних феноменів [7; 30].

Першою використаною методикою є «Тест життестійкості» (методика С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва). Дослідження спрямоване на виявлення чинників, що сприяють ефективному подоланню стресу. С. Мадді виокремлював поняття екзистенційної відваги, яка дає змогу особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань та долати базову тривогу [7;32]. Методика охоплює такі основні компоненти

життєстійкості: **залученість** (відчуття задоволеності від власної діяльності), **контроль** (усвідомлення здатності впливати на перебіг подій і долати труднощі) та **прийняття ризику** (переконаність у тому, що кожна ситуація містить потенціал для розвитку). Тест складається з 45 тверджень, передбачає варіанти відповідей: «так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні» [30].

Методика «Незакінчених речень» Сакса - Леві була модифікована відповідно до потреб нашого дослідження. Опитувальник містить 15 речень, які згруповані по п'ять у три напрями дослідження: виявлення та усвідомлення ресурсів особистісної зрілості; визначення життєвої позиції особистості; оцінка домінування мотивації успіху або страху невдачі. Методика є поліфункціональною, оскільки дає змогу з'ясувати, які внутрішні ресурси використовує людина, яку життєву позицію вона займає, чи здатна її змінювати, а також який стиль життя надає перевагу [35]. Повний перелік стимульного матеріалу подано в Додатку А.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, є тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха. Її мета полягає у діагностиці рівня особистісної зрілості респондента. Автор виділяє п'ять шкал, які дають змогу визначити, які саме особистісні ресурси людина усвідомлює, а які - ні. До шкал особистісної зрілості належать:

- **мотивація досягнень** - відображає спрямованість особистості на самореалізацію, досягнення високих результатів та самостійність;
- **ставлення до власного «Я»** - характеризує самооцінку, задоволеність власними здібностями, навичками й уміннями, а також адекватність само-сприйняття;
- **почуття громадянського обов'язку** - демонструє рівень патріотизму, колективізму та відповідальності;

- **життєва установка** - показник емоційної врівноваженості та розсудливості;
- **здатність до психологічної близькості** - охоплює емпатію, вміння слухати та потребу у духовній взаємодії з іншими людьми [4].

Показники за кожною шкалою визначаються відповідно до ключа та варіюються в діапазоні від +99 до -99, з подальшою класифікацією за рівнями: досить високий, високий, задовільний та незадовільний.

Ця методика дає змогу проаналізувати, які особистісні ресурси є усвідомленими, а також встановити загальний рівень особистісної зрілості респондента. Крім того, вона слугує підґрунтям для подальшого розуміння життєвої позиції, яку займає досліджувана особа.

Останньою методикою був метод феноменологічного аналізу – це метод дослідження який фокусується на тому "як люди переживають" певний досвід, а не на тому, *що* саме з ними сталося. В основній частині інтерв'ю респонденти відповідали на такі запитання:

- Що для вас означає бути життєстійким?
- Опишіть ситуацію, коли ви відчували, що виявляєте життєстійкість.
- Які внутрішні ресурси допомагали вам справлятися?
- Як впливає ваша робота на вашу життєстійкість?
- Як ви бачите зміни у своїй здатності бути стійким/стійкою протягом війни?

Оформлення результатів передбачало включення дослівних висловлювань респондентів для ілюстрації тем.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічних досліджень: участь респондентів була добровільною, усім учасникам гарантувалася конфіденційність та анонімність отриманих даних. Збір емпіричного матеріалу здійснювався у період з 5 по 30 травня 2025 року в офлайн-форматі відповідно до умов професійної діяльності

співробітників гуманітарної організації.

Надійність методу забезпечується стандартизованим протоколом інтерв'ю, інваріантністю ключових запитань, процедурою кодування та міждослідницькою узгодженістю виділених тем. Валідність підтверджується змістовою відповідністю отриманих даних теоретичним положенням концепції життестійкості та включенням дослівних висловлювань респондентів [7; 31].

Застосування комплексу кількісних і якісних методів дозволило отримати цілісне уявлення про рівень життестійкості, структуру особистісних ресурсів та особливості їх усвідомлення в умовах професійної діяльності співробітників гуманітарної організації.

2.2. Характеристика вибірки та методичних інструментів

Метою магістерського дослідження є вивчення соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості в умовах повномасштабної війни в Україні та розроблення корекційно-розвивальної програми її формування. Відповідно до поставленої мети було організовано емпіричне дослідження за участю співробітників міжнародної гуманітарної організації, професійна діяльність яких відбувається в умовах тривалого стресу, невизначеності та підвищеної відповідальності.

Для комплексної оцінки рівня життєстійкості, особистісних ресурсів і пов'язаних із ними психологічних чинників було використано поєднання кількісних і якісних методичних інструментів, що забезпечило багатовимірність аналізу досліджуваного феномена та дозволило поєднати об'єктивні показники з аналізом індивідуального смислового досвіду [30; 31].

1. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва).

Методика спрямована на вимірювання загального рівня життєстійкості та її структурних компонентів — залученості, контролю та прийняття виклику. Показники внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом α -Кронбаха коливаються в межах 0,70–0,85, ретестова надійність становить $r = 0,77$ – $0,88$. Валідність методики підтверджена кореляціями з показниками копінг-стратегій, стресостійкості та суб'єктивного психологічного благополуччя. Факторна структура тесту відповідає трикомпонентній моделі життєстійкості, запропонованій С. Мадді [7; 32]. Методика широко застосовується в українських психологічних дослідженнях дорослого населення.

2. Модифікаційний тест Сакса - Леві «Незакінчені речення».

Методика належить до проєктивних якісних інструментів і застосовується для дослідження особистісних ресурсів, життєвої позиції та мотиваційних тенденцій респондентів. Надійність забезпечується експертною оцінкою та міжекспертною узгодженістю інтерпретацій (0,75–0,82). Валідність має змістовий і конструктивний характер та підтверджується зіставленням результатів з даними інших особистісних опитувальників і методик дослідження мотиваційної сфери [35]. Модифікований варіант методики, використаний у даному дослідженні, подано в Додатку А.

3. Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха.

Методика призначена для діагностики рівня особистісної зрілості та ступеня усвідомлення особистісних ресурсів. Внутрішня узгодженість опитувальника становить $\alpha = 0,78$, за окремими шкалами - від 0,70 до 0,82. Валідність методики підтверджена зв'язками з показниками самооцінки, рефлексивності, мотивації досягнень і саморегуляції. Методика є авторською українською розробкою та широко застосовується у психологічних дослідженнях дорослої вибірки [4].

4. Феноменологічне глибинне інтерв'ю як якісний метод дослідження.

Феноменологічне інтерв'ю було використано з метою вивчення суб'єктивного досвіду переживання життєстійкості в умовах війни.

2.3. Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості та її психологічних детермінант

Перший етап емпіричного дослідження був спрямований на визначення рівня сформованості життєстійкості особистості у досліджуваній вибірці. Для цього було використано «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, який дає змогу оцінити вираженість трьох базових компонентів життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику [7; 30; 31]. Узагальнені результати за вказаними шкалами представлені на рис. 2.3.1.

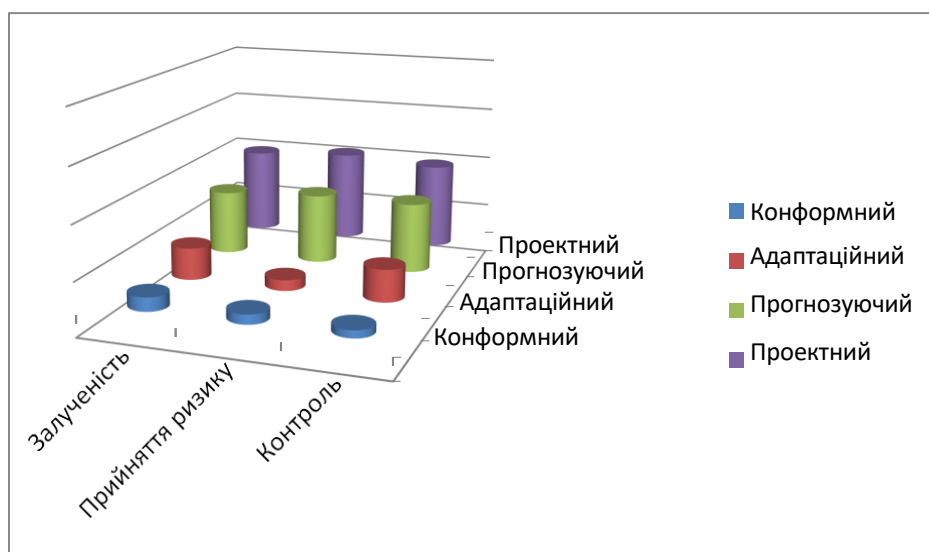


Рис. 2.3.1 «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді, адаптація Д.О Леонтьєва)

Аналіз отриманих даних показав наявність відмінностей у рівнях прояву компонентів життєстійкості залежно від способу організації життєвого простору, який обирають респонденти, що узгоджується з положеннями концепції життєстійкості як системи особистісних установок і способів взаємодії з життєвими труднощами [31; 32].

Так, респонденти, віднесені до групи ОН-1 (конформний спосіб життя), демонструють низькі показники за шкалами контролю та прийняття ризику за наявності середнього рівня залученості. Це свідчить про обмежену здатність впливати на перебіг подій власного життя та уникнення ситуацій невизначеності й змін, що відповідає описам об'єктної життєвої позиції та адаптивно-захисних стратегій поведінки.

У групі ОН-2 (адаптаційний спосіб життя) зафіксовано середні показники залученості та контролю за одночасно низького рівня прийняття ризику. Представники цієї групи загалом здатні включатися у діяльність і частково контролювати життєві обставини, однак уникають ситуацій, що потребують виходу за межі звичних моделей поведінки, що узгоджується з описами пасивно-пристосувального стилю життєдіяльності.

Респонденти групи ОЗ-1 (прогнозуючий спосіб життя) демонструють середній рівень залученості у поєднанні з високими показниками контролю та прийняття ризику. Такий профіль життєстійкості вказує на сформовану здатність аналізувати життєві труднощі, прогнозувати наслідки власних дій і спиратися на наявний досвід та копінг-стратегії.

Найвищі показники за всіма трьома шкалами виявлено у респондентів групи ОЗ-2 (проектний спосіб життя). Для них характерні високий рівень залученості, відчуття контролю над життєвими подіями та готовність приймати ризик як умову розвитку, що відповідає характеристикам суб'єктної життєвої позиції та життєтворчого стилю.

Інтегральний рівень життєстійкості, сформований на основі поєднання показників трьох компонентів, представлено на рис. 2.3.2.

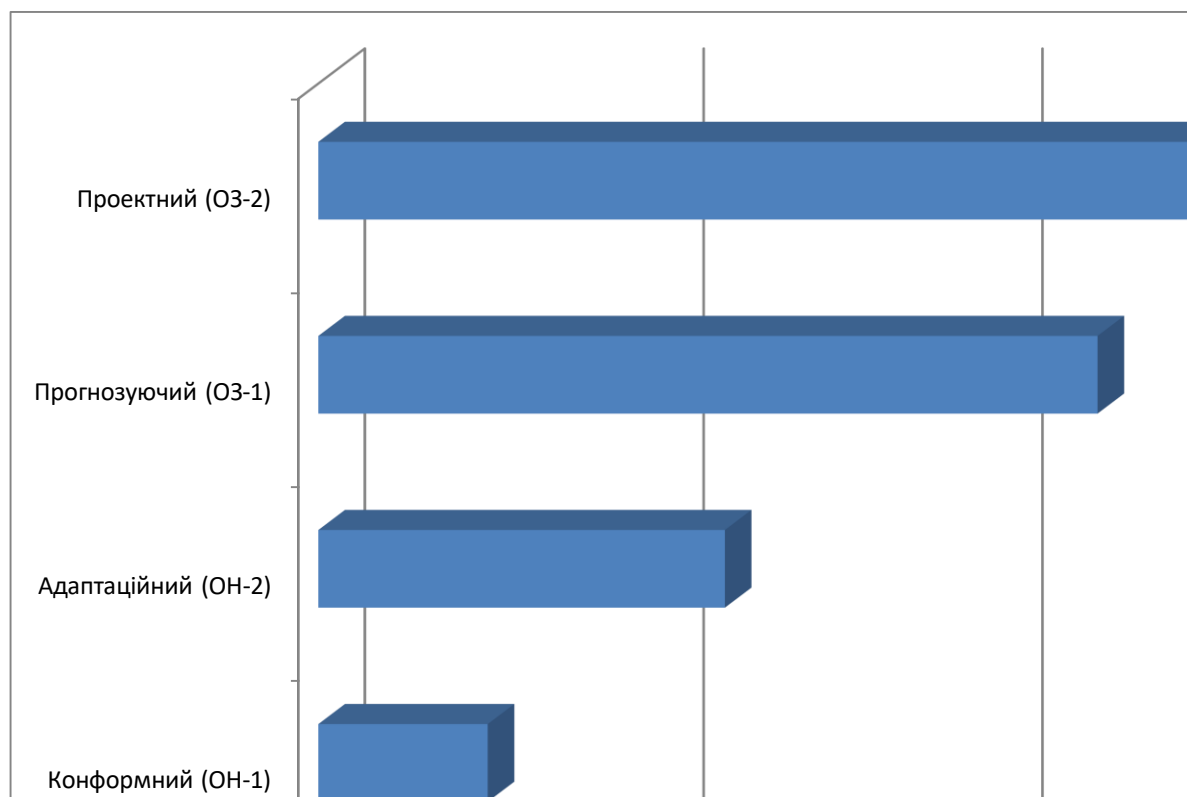


Рис. 2.3.2 Рівень життєстійкості особистості

Отримані результати свідчать, що група ОН-1 характеризується низьким рівнем життєстійкості, групи ОН-2 та ОЗ-1 — середнім рівнем, тоді як група ОЗ-2 демонструє високий рівень життєстійкості, що відповідає емпіричним даним попередніх досліджень життєстійкості в умовах стресу та соціальної нестабільності.

Другий етап дослідження був спрямований на визначення способу організації життєвого простору особистості. З цією метою було застосовано модифікований тест Сакса - Леві «Незакінчені речення». Перелік стимульного матеріалу подано у додатку А. За результатами аналізу відповідей було виокремлено чотири групи респондентів, що відрізняються за типом життєвої позиції, рівнем особистісної зрілості та характером взаємодії з життєвими труднощами.

До першої групи (30%) увійшли респонденти з показниками особистісної незрілості та об'єктною життєвою позицією, які обирають конформний спосіб організації життя. Для них характерна неусвідомленість власних ресурсів, мотивація уникнення невдач і сприйняття будь-яких змін як загрози.

Другу групу (35%) становлять респонденти з особистісною незрілістю та об'єктною позицією, які реалізують адаптаційний спосіб життя. Попри окремі прагнення до змін, відсутність усвідомлених ресурсів і сформованої суб'єктності зумовлює повернення до стереотипних моделей поведінки та ригідності у прийнятті рішень.

Третю групу (20%) складають респонденти з особистісною зрілістю та суб'єктною позицією, які обирають прогнозуючий спосіб життя. Їхня життєва стратегія ґрунтується на аналізі наявного досвіду та прорахунку можливих варіантів дій, однак без активного пошуку принципово нових способів вирішення проблем.

Четверта група (15%) представлена респондентами з високим рівнем особистісної зрілості, суб'єктною життєвою позицією та **проектним способом організації життя**. Для них характерні готовність до змін, усвідомлене проектування майбутнього, здатність трансформувати труднощі у ресурс розвитку та розширення власного репертуару копінг-стратегій.

Третій етап дослідження був присвячений аналізу рівня особистісної зрілості за допомогою тесту-опитувальника Ю. З. Гільбуха [4]. Результати інтегрального показника особистісної зрілості подано на рис. 2.3.3.

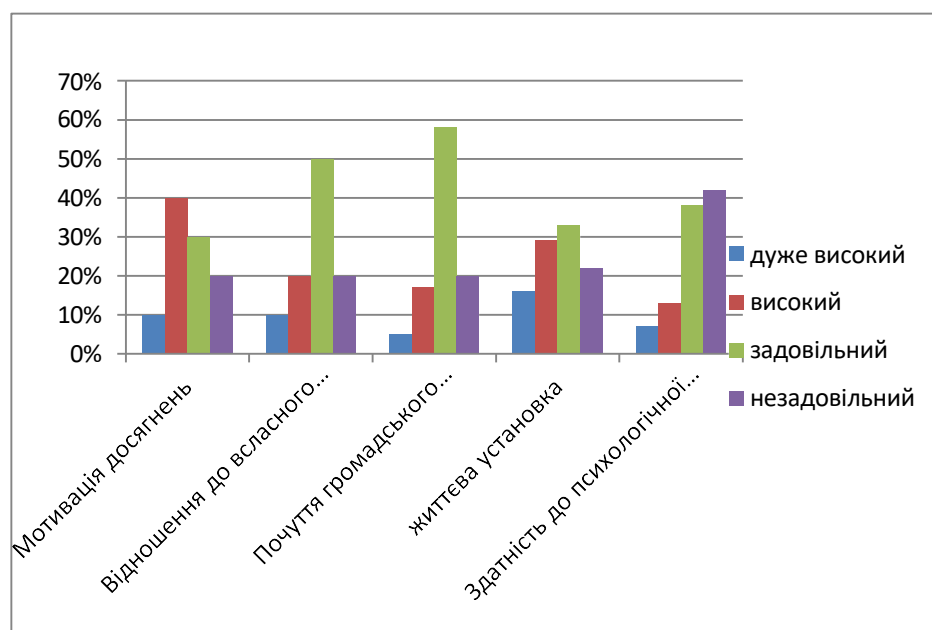


Рис. 2.3.3 Розподіл результатів показника особистої зрілості

Шкала мотивації досягнень показує нам такі результати: 10% респондентів мають дуже високий рівень, це свідчить про те, що ці респонденти прагнуть до самореалізації, досягненню високих результатів та самостійності у власному житті, вони усвідомлюють свої ресурси та використовують їх по максимуму; високий рівень мають 40% респондентів, це найбільша кількість учасників які прагнуть до самостійності та самореалізації, але такі люди не завжди ефективно використовують свої здібності; наступним показником, який дорівнює 30% є задовільний, тобто, особистість використовує для самореалізації недостатню кількість ресурсів, це може бути пов'язано з тим, що вона не усвідомлює їх; та 20% дали незадовільний показник, це свідчить, що така людина не прагне до самореалізації та самоактуалізації, вона не усвідомлює власні ресурси та не користується ними у життєвому просторі.

Шкала відношення до власного «Я» презентує такі підсумки: 20% респондентів мають дуже високий рівень, 30% - високий рівень, 40% задовільний та 10% незадовільний. Дуже високий та високий рівень свідчать про адекватну самооцінку особистості, розуміння власної ролі у житті. Задовільний та незадовільний результат характерні для людей, які мають неадекватну сформовану самооцінку, що в подальшому впливає на рівень особистісних посягань, вміння ставити мету у співвідношенні зі своїми здібностями.

Почуття громадянського обов'язку у досить високій мірі мають лише 5% респондентів, 17% - високий. Особистостям з такими рівнями показників характерно прийняття відповідальності за себе, свої вчинки та наслідки цих вчинків, соціальне оточення для таких людей є важливим. Решта показників складається з 58% задовільним рівнем та 20% незадовільним. Ці показники мають низьке значення, щодо прийняття відповідальності, таким особистостям притаманно не приймати участі в розвитку соціального оточення, ми припускаємо, що це проходить тому що вони не готові прийняти відповідальність за свої вчинки.

Дуже високий рівень показника життєвої установки мають 16% респондентів та високий рівень становлять 29% респондентів. Ці рівні життєвої установки характеризуються вмінням саморегуляції та розсудливості. Це означає, що респонденти з високими показниками вміють регулювати свої емоційні прояви не тільки у повсякденному житті, але й у складній ситуації, це є одним з показників життєстійкої людини. Показник задовільного рівня має 33%, а незадовільного 22%. Особистості, які мають такі показники не розуміють власних емоційних проявів, отже не володіють навиком саморегуляції.

Остання шкала засвідчує здатність до психологічної близькості з

іншою людиною. Дуже високий - 7%, високий - 13%, задовільний - 38% та незадовільний - 42%. Високі показники свідчать про здібність емпатії, вмінню слухати іншу людина та потребу близькості з нею - ці показники становлять невід'ємну частину у формуванні життестійкості, адже такі респонденти вміють встановлювати міжособистісні відносини. Низькі показники говорять про те, що людина не розуміє, не відчуває свого співрозмовника, як результат - неналагоджені взаємини з соціальним оточенням.

Аналіз показників за окремими шкалами засвідчив неоднорідність сформованості мотивації досягнень, ставлення до власного «Я», почуття громадянського обов'язку, життєвої установки та здатності до психологічної близькості. Узагальнення результатів дозволило виокремити дві групи респондентів - особистісно зрілих (ОЗ) та особистісно незрілих (ОН), що стало підґрунтям для подальшого порівняльного аналізу.

Останній етап емпіричного дослідження передбачав проведення глибинних феноменологічних інтерв'ю з метою вивчення суб'єктивного досвіду переживання життестійкості в умовах війни. Участь у цьому етапі взяли 18 співробітників гуманітарної організації. План інтерв'ю подано у додатку Б.

Процедура феноменологічного аналізу включала кілька послідовних етапів: первинне ознайомлення з транскриптами інтерв'ю; відкрите кодування значущих висловлювань; виокремлення повторюваних смислових одиниць; формування тематичних кластерів та узагальнення отриманих тем у цілісні описові категорії. Для підвищення надійності аналізу застосовувався принцип міждослідницької узгодженості та збереження дослівних цитат респондентів. У результаті було виокремлено низку взаємопов'язаних феноменологічних тем що відповідає

методологічним засадам феноменологічного підходу в психології.

1. Життєстійкість як дія та відповідальність

У переживаннях респондентів життєстійкість часто постає не як внутрішній стан спокою чи відсутності страху, а як **необхідність діяти попри виснаження, біль і тривогу**. Дія розглядається як спосіб виживання, збереження цілісності та запобігання внутрішньому руйнуванню.

«Моє відчуття життєстійкості приходило не як сила, а як усвідомлення, що я не маю права зламатися... Дія стала способом виживання».

«У перші місяці війни я залишилася без роботи й просто пішла допомагати пораненим у госпіталі. Волонтерська діяльність стала тим, що утримувало мене від внутрішнього руйнування».

Відповідальність за інших - родину, дітей, підопічних, колег - виступає потужним чинником мобілізації життєстійкості, надаючи сенсу навіть у ситуаціях крайньої невизначеності.

2. Життєстійкість як опора на цінності та життєву позицію

Для багатьох учасників життєстійкість тісно пов'язана зі **збереженням власних цінностей**, вірністю моральним принципам і внутрішній позиції навіть у загрозливих умовах.

«Для мене було принципово важливо не зламатися і триматися власних цінностей».

«Бути життєстійким означає залишатися вірним собі, своїй справі й не зраджувати те, у що віриш».

Життєстійкість у цьому контексті постає як екзистенційний вибір - **залишатися собою**, попри втрати, страх і тиск обставин.

3. Переживання життєстійкості через допомогу іншим і професійну місію

Виразною темою є усвідомлення життєстійкості через **причетність до гуманітарної діяльності** та відчуття професійної місії. Робота розглядається не лише як джерело ресурсу, а як смислотворчий простір.

«Мені важлива моя місія як гуманітарного працівника. Мене тримає і надихає те, що я можу допомагати людям».

«Саме завдяки роботі і колективу однодумців я стала більш стійкою за час війни, робота мене врятувала від депресії».

Допомога іншим дозволяє респондентам **виходити за межі власного болю**, трансформуючи травматичний досвід у соціально значущу діяльність.

4. Вразливість як складова життєстійкості

Важливим феноменом є поєднання життєстійкості з **усвідомленням власної крихкості**, меж і виснаження. Респонденти не заперечують страху чи болю, а визнають їх частиною свого досвіду. «Я зрозумів, що я як людина досить крихкий... Навчився говорити “ні”».

«Життєстійкість - це не відсутність страху чи болю, а здатність діяти попри них».

Таким чином, життєстійкість постає не як «залізність», а як **динамічна рівновага між силою та вразливістю**.

5. Ресурси життєстійкості: міжособистісні, діяльнісні та екзистенційні

У висловлюваннях респондентів простежується багатовимірна структура ресурсів життєстійкості. До ключових належать:

- міжособистісні зв'язки (родина, партнерські стосунки, колеги);
- професійна діяльність;

- тілесні та емоційні практики (рутина, фізична активність, творчість);
- духовні та смислові опори.

«Колеги стали друзями. Колектив - це місце, де ми підтримуємо один одного».

«Допомагає дисципліна і щоденна рутина».

«Мені допомагає ведення щоденника... Я відчуваю відповідальність перед близькими».

Ресурси переживаються як **динамічні**, такі, що змінюються й актуалізуються залежно від життєвих обставин.

6. Трансформація уявлень про себе та майбутнє

Війна спричинила глибоке переосмислення власної ідентичності, життєвих пріоритетів і бачення майбутнього. Респонденти говорять про психологічне дорослішання, зміну цінностей і обмеження горизонту планування.

«За час війни я став дорослим, я виріс психологічно».

«Змінилися пріоритети... матеріальні речі вже не мають такого значення».

Майбутнє сприймається не як чіткий сценарій, а як **простір можливостей**, у якому ключовими стають гнучкість, здатність адаптуватися та зберігати смисли.

Отримані феноменологічні дані свідчать, що життєстійкість у переживаннях співробітників гуманітарної організації постає як багатовимірний процес, що поєднує дію, відповідальність, цінності, вразливість, ресурси та смислотворення. Вона не зводиться до стабільної риси особистості, а формується у взаємодії з екстремальними умовами війни та соціально значущою діяльністю.

Порівняльний аналіз кількісних і якісних результатів дослідження

дозволяє виявити їхню взаємну узгодженість та поглибити розуміння психологічних механізмів формування життестійкості особистості в умовах війни.

Зокрема, результати кількісного аналізу за методикою «Тест життестійкості» (див. рис. 2.3.1, рис. 2.3.2) свідчать про наявність статистично виражених відмінностей між групами респондентів із різними способами організації життєвого простору (ОН-1, ОН-2, ОЗ-1, ОЗ-2). Так, групи **ОН-1 та ОН-2**, які характеризуються низьким або середнім рівнем життестійкості, демонструють зниження показників контролю та прийняття ризику, що кількісно відображає їхню схильність до об'єктної життєвої позиції та адаптивно-пасивних стратегій поведінки.

Ці результати знаходять безпосереднє підтвердження у феноменологічних даних. У висловлюваннях респондентів, які належать до груп особистісної незрілості (ОН), простежується акцент на необхідності “витримувати”, “триматися”, “не зламатися”, водночас із обмеженим відчуттям впливу на події власного життя. Життестійкість у цьому випадку переживається переважно як вимушена адаптація до зовнішніх обставин, а не як активне конструювання життєвого простору.

Натомість респонденти груп **ОЗ-1 та ОЗ-2**, які за кількісними показниками мають середній і високий рівні життестійкості, демонструють виражені показники контролю, залученості та прийняття ризику. Це узгоджується з феноменологічними описами життестійкості як активної дії, відповідальності, здатності трансформувати кризовий досвід у ресурс розвитку. У цих групах життестійкість постає як усвідомлений вибір, пов'язаний із прийняттям невизначеності, збереженням цінностей та пошуком нових способів подолання складних життєвих ситуацій.

Результати методики «Незакінчені речення» також корелюють із

феноменологічними темами. Зокрема, проєктний спосіб організації життєвого простору (ОЗ-2) кількісно й якісно пов'язаний із наявністю чіткого образу майбутнього, готовністю до змін і рефлексивним ставленням до власного досвіду. У феноменологічних інтерв'ю це проявляється у висловлюваннях про смислотворення, особистісне зростання, професійну місію та відповідальність за інших.

Аналіз результатів тесту-опитувальника особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха (див. рис. 2.3.3) показує, що високі показники мотивації досягнень, адекватного ставлення до власного «Я», життєвої установки та здатності до психологічної близькості частіше притаманні респондентам груп ОЗ. Це узгоджується з феноменологічними даними, у яких життєстійкість описується як поєднання внутрішньої сили з визнанням власної вразливості, умінням звертатися по підтримку та будувати значущі міжособистісні зв'язки.

Таким чином, феноменологічний аналіз не лише доповнює кількісні результати, а й розкриває їхній внутрішній психологічний зміст. Кількісні показники життєстійкості, особистісної зрілості та способу організації життєвого простору знаходять підтвердження у суб'єктивному досвіді респондентів, що дозволяє розглядати отримані результати як методологічно узгоджені та емпірично обґрунтовані.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження життєстійкості особистості в умовах повномасштабної війни в Україні. Метою цього етапу стало виявлення рівня сформованості життєстійкості, її психологічних детермінант, а також аналіз особистісних способів переживання й осмислення життєстійкості співробітниками міжнародної гуманітарної організації.

Для досягнення поставленої мети було використано поєднання кількісних і якісних методів дослідження, що дало змогу розглядати життєстійкість як цілісне багатовимірне утворення, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та екзистенційні компоненти. Застосування «Тесту життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва), методики «Незакінчені речення» Сакса - Леві, тесту-опитувальника особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха та феноменологічних глибинних інтерв'ю забезпечило всебічний аналіз досліджуваного феномена [4; 7; 30; 35].

Результати кількісного аналізу засвідчили наявність різних рівнів сформованості життєстійкості серед респондентів. Було виокремлено чотири групи, що відповідають різним способам організації життєвого простору: конформному, адаптаційному, прогнозуючому та проєктному. Встановлено, що низький рівень життєстійкості характерний для осіб із конформним способом життя, яким притаманні низькі показники контролю та прийняття ризику й орієнтація на уникнення труднощів, що узгоджується з положеннями теорії життєстійкості та даними про роль суб'єктної позиції у подоланні стресу.

Результати методики «Незакінчені речення» поглибили розуміння взаємозв'язку між життєстійкістю, життєвою позицією та способом

організації життєвого простору. Виявлено, що об'єктна життєва позиція, неусвідомленість особистісних ресурсів і мотивація уникнення невдач пов'язані з нижчим рівнем життєстійкості. Натомість суб'єктна життєва позиція, усвідомлення власних ресурсів і спрямованість на розвиток корелюють із вищими показниками життєстійкості та активними, творчими способами подолання життєвих викликів.

Середній рівень життєстійкості виявлено у групах з адаптаційним і прогнозуючим способами життя, де життєві труднощі сприймаються або як необхідність пристосування, або як завдання, що вирішуються переважно на основі вже наявного досвіду. Високий рівень життєстійкості притаманний респондентам із проєктним способом життя, для яких характерні високі показники залученості, контролю та прийняття ризику, а також активне конструювання власного життєвого простору й готовність до змін, що відповідає уявленням про життєстійкість як ресурс особистісного зростання.

Результати методики «Незакінчені речення» поглибили розуміння взаємозв'язку між життєстійкістю, життєвою позицією та способом організації життєвого простору. Виявлено, що об'єктна життєва позиція, неусвідомленість особистісних ресурсів і мотивація уникнення невдач пов'язані з нижчим рівнем життєстійкості. Натомість суб'єктна життєва позиція, усвідомлення власних ресурсів і спрямованість на розвиток корелюють із вищими показниками життєстійкості та активними, творчими способами подолання життєвих викликів.

Аналіз особистісної зрілості засвідчив, що життєстійкість тісно пов'язана з мотивацією досягнень, адекватним ставленням до власного «Я», сформованою життєвою установкою та здатністю до психологічної близькості. Респонденти з вищим рівнем особистісної зрілості частіше

демонструють високий рівень життєстійкості, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах тривалого стресу. Водночас низькі показники за окремими шкалами, зокрема здатності до психологічної близькості, вказують на наявність зон психологічної вразливості навіть у загалом адаптованих осіб.

Феноменологічний аналіз глибинних інтерв'ю дозволив розкрити суб'єктивний вимір життєстійкості та показати, як вона переживається й осмислюється в умовах війни. Для більшості респондентів життєстійкість постає не як відсутність страху чи болю, а як здатність діяти попри них, брати відповідальність за себе й інших, зберігати цінності та сенс діяльності в умовах екстремальної невизначеності, що узгоджується з екзистенціальними підходами до розуміння життєстійкості.

Важливу роль у підтримці життєстійкості відіграють соціальні й міжособистісні ресурси: родина, партнерські стосунки, діти, професійна спільнота та колеги. Робота в гуманітарній сфері для багатьох респондентів виступає не лише джерелом матеріальної стабільності, а й потужним смислотворчим ресурсом, який дає змогу трансформувати особистий біль і тривогу в допомогу іншим. Значущими також є тілесні й емоційні практики, духовні опори, психотерапія та підтримка повсякденної рутини, що відповідає уявленням про ресурси подолання стресу.

Загалом результати дослідження підтверджують, що життєстійкість особистості в умовах повномасштабної війни є динамічним, багатовимірним утворенням, яке формується на перетині особистісної зрілості, життєвої позиції, усвідомлення ресурсів, соціальної підтримки та смислової наповненості діяльності. Отримані емпіричні дані створюють наукове підґрунтя для розробки корекційно-розвивальної програми формування життєстійкості, спрямованої на розвиток суб'єктної позиції,

розширення копінг-стратегій та підтримку психологічного благополуччя гуманітарних працівників.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Взаємозв'язок особистісних ресурсів із вибором способу організації життєвого простору.

Людина перебуває у процесі розвитку протягом усього життя, постійно взаємодіючи зі змінними соціальними, культурними та історичними умовами [8; 10]. У мирний час цей розвиток має відносно прогнозований характер, тоді як в умовах повномасштабної війни життєвий простір особистості зазнає радикальних трансформацій. Війна як екстремальна соціальна ситуація загострює питання особистісного вибору, відповідальності, життєстійкості та способів організації власного життя [13; 16].

Соціалізація особистості відбувається у межах уже існуючих норм, правил і цінностей суспільства. Водночас сучасні українські дослідники наголошують, що в умовах соціальної кризи та воєнних подій відбувається переосмислення як суспільних норм, так і індивідуальних життєвих стратегій [13; 16; 17]. Невідповідність між очікуваннями особистості та реальністю воєнного часу часто стає джерелом внутрішньо особистісних конфліктів, однак водночас може виступати поштовхом до особистісного зростання та розвитку життєстійкості [14].

У процесі життєвого розвитку людина формує певні риси характеру, систему цінностей, переконань та способи реагування на життєві виклики. Накопичений життєвий досвід зумовлює вибір способу життя та організації життєвого простору, який відображає суб'єктну позицію

особистості [8; 10]. Як зазначає С. Максименко, суб'єктність проявляється передусім у здатності людини бути автором власного життя, навіть за умов обмежених можливостей і зовнішнього тиску [8].

В умовах війни критерій «задоволеності – незадоволеності життям» набуває нового змісту. Задоволеність перестає асоціюватися лише з комфортом і стабільністю, натомість усе частіше пов'язується з відчуттям сенсу, значущості діяльності та відповідності власним цінностям [16; 17]. Незадоволеність, у свою чергу, може як призводити до пасивності та звинувачення зовнішніх обставин, так і ставати джерелом рішучості до змін і переосмислення життєвого шляху, що узгоджується з позицією М. Титаренко щодо криз як ресурсу розвитку [13; 14].

Поняття життєвого шляху є ключовим для розуміння взаємозв'язку між особистісними ресурсами та способом життя. Сучасні українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни життєвий шлях переживається фрагментовано, з укороченим горизонтом планування, але з посиленням рефлексії власного досвіду.

Життєвий шлях включає не лише об'єктивні події, а й суб'єктивне їх осмислення — уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє. У воєнний період теперішнє часто домінує над майбутнім, однак саме здатність інтегрувати досвід і зберігати суб'єктну позицію забезпечує безперервність розвитку особистості. Таким чином, особистість виступає не пасивним об'єктом обставин, а організатором власного життя навіть у ситуації невизначеності.

Здатність до організації життєвого простору проявляється у вмінні ставити цілі, приймати рішення, брати відповідальність за власні дії та адаптувати життєві стратегії відповідно до змінних умов [6; 15]. Водночас війна посилює ризик втрати суб'єктної позиції, зниження активності та

підпорядкування зовнішнім авторитетам або колективним установкам. Як зазначає О. М. Кокун, життєстійкість у таких умовах полягає не у відсутності страху, а у здатності діяти, попри нього, зберігаючи внутрішні ціннісні орієнтири [6].

У контексті різної здатності до організації життя науковці виокремлюють типи особистості за способом життєдіяльності. В основі такої типологізації лежить критерій суб'єктності та рівень залученості особистісних ресурсів. Активна суб'єктна позиція дозволяє людині вибудовувати життєві стратегії, управляти ресурсами та усвідомлено взаємодіяти з життєвими викликами.

С. Л. Рубінштейн підкреслював, що розвиток суб'єкта відбувається через діяльність. Саме у діяльності людина усвідомлює власні можливості, формує досвід відповідальності та рефлексії. Сучасні українські психологи наголошують, що в умовах війни діяльність, особливо суспільно корисна та волонтерська, стає важливим ресурсом підтримки життєстійкості та відчуття контролю над життям [11].

Відповідальність, за С. Л. Рубінштейном, полягає у здатності особистості усвідомлювати наслідки власних дій і приймати їх [11]. У воєнний час відповідальність набуває екзистенційного виміру, пов'язаного з вибором — залишатися, допомагати, піклуватися про інших, зберігати психологічну стійкість. Рефлексія пережитого досвіду дозволяє особистості переосмислювати власні ресурси та вибудовувати більш адаптивні способи організації життя.

Спосіб життя як психологічна категорія відображає систему відносин особистості із соціумом і форму організації життєдіяльності в конкретних історичних умовах. У сучасній українській психології спосіб життя розглядається як динамічне утворення, що змінюється під впливом

соціальних криз, війни та масових травматичних подій [8; 11; 13].

У межах даного дослідження запропоновано модель формування життестійкості особистості (рис.3.1.1), що включає такі взаємопов'язані фактори: рівень особистісної зрілості, суб'єктну позицію в житті та обраний спосіб організації життєвого простору. Відповідно виокремлено чотири способи організації життєвого простору: проєктний, прогнозуючий, адаптаційний та конформний, які розрізняються за характером дій, способом переживання себе у життєвій ситуації та рівнем усвідомлення подій.

Обраний спосіб життя виступає одним із ключових конструктів формування життестійкості, оскільки визначає, яким чином особистість взаємодіє з реальністю війни, використовує власні ресурси та вибудовує життєві перспективи.

Таким чином, обраний особистістю спосіб організації життєвого простору, зумовлений рівнем особистісної зрілості та суб'єктною позицією, виступає одним із ключових психологічних чинників формування життестійкості. Особливо виразно цей взаємозв'язок проявляється у представників професій, діяльність яких відбувається в умовах підвищеного стресу та соціальної відповідальності, зокрема у гуманітарних працівників в умовах повномасштабної війни в Україні.

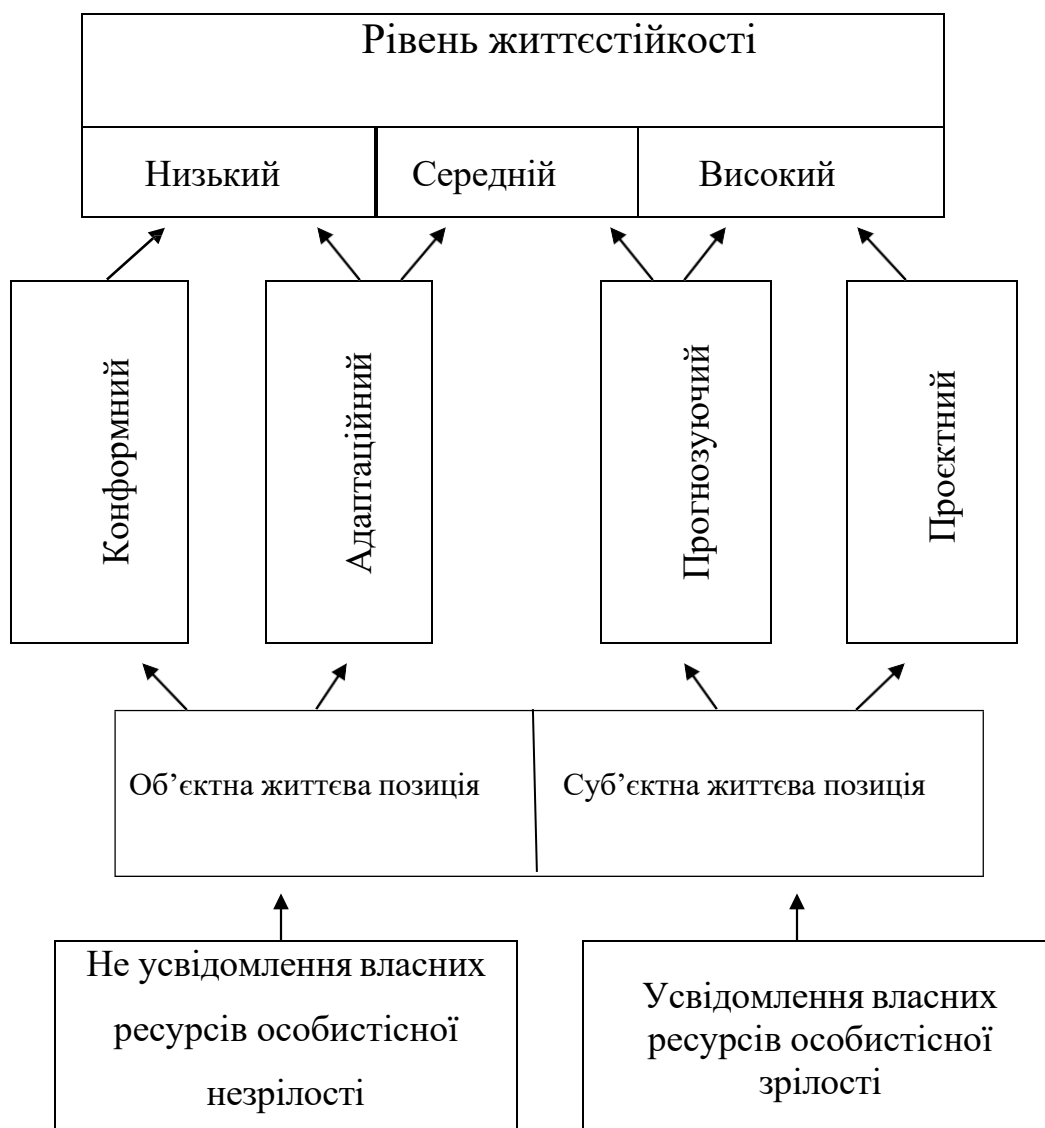


Рис.3.1.1. Модель формування життестійкості особистості

Повномасштабна війна в Україні суттєво трансформувала умови професійної діяльності гуманітарних працівників, поставивши їх у ситуацію тривалого стресу, високої емоційної залученості та постійної невизначеності. Їхня робота пов'язана з безпосереднім контактом із людським болем, втратами, травматичними подіями та обмеженими ресурсами, що зумовлює підвищені вимоги до психологічної стійкості та

здатності до саморегуляції.

У сучасній українській психології життєстійкість розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії особистісних ресурсів і соціального контексту. Для гуманітарних працівників життєстійкість проявляється у здатності зберігати внутрішню цілісність, професійну ефективність і мотивацію до допомоги іншим навіть в умовах тривалої загрози та емоційного виснаження [8; 13; 15].

Однією з ключових особливостей життєстійкості гуманітарних працівників є поєднання емпатійності з умінням утримувати психологічні межі. Постійна емоційна включеність у переживання постраждалих підвищує ризик вторинної травматизації та професійного вигорання. Українські дослідники наголошують, що сформовані навички саморегуляції, рефлексії та усвідомлення власних обмежень є важливими захисними чинниками життєстійкості в цій професійній групі [8; 12; 16].

Вагомим ресурсом життєстійкості гуманітарних працівників виступає суб'єктна позиція щодо власного життя та професійної діяльності. Усвідомлений вибір сфери допомоги, прийняття відповідальності за власний стан і здатність впливати на межі своєї залученості дозволяють зберігати відчуття контролю в умовах невизначеності. Як зазначає С. Максименко, саме суб'єктність є основою активної адаптації, а не пасивного пристосування до обставин.

Смислотворчий компонент діяльності відіграє провідну роль у підтримці життєстійкості гуманітарних працівників. Усвідомлення соціальної значущості власної роботи, відчуття причетності до підтримки людей та відновлення країни надають діяльності екзистенційного сенсу, який допомагає витримувати тривале психологічне навантаження. За Т. Титаренко, смисл у кризових умовах стає внутрішнім ресурсом, що

підтримує життєстійкість і сприяє особистісному зростанню [14].

В умовах війни характерною є трансформація часової перспективи гуманітарних працівників. Для багатьох з них спостерігається скорочення горизонту планування та орієнтація на найближчі завдання. Водночас здатність формувати хоча б обмежене бачення професійного чи особистого майбутнього виступає важливим показником збереження життєстійкості та психологічної стабільності.

Не менш значущим чинником життєстійкості є соціальна та професійна підтримка. Командна робота, супервізія, колегіальна взаємодія, а також підтримка з боку близьких виконують компенсаторну функцію, знижуючи ризик емоційного виснаження. Водночас відсутність системної підтримки значно підвищує вразливість гуманітарних працівників до стресових впливів навіть за наявності високої мотивації.

Таким чином, життєстійкість гуманітарних працівників в умовах повномасштабної війни є багатовимірним утворенням, що формується через поєднання особистісної зрілості, суб'єктної позиції, смислотворчої діяльності, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції. Вона не означає відсутності вразливості, а передбачає здатність визнавати власні обмеження, відновлювати ресурси та зберігати психологічне благополуччя в умовах тривалої кризи.

3.2. Програма розвитку життєстійкості фахівців гуманітарних організацій: зміст, форми, методи організації.

Логічним продовженням аналізу взаємозв'язку особистісних ресурсів та способу організації життєвого простору стало розроблення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування життєстійкості особистості. В умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набуває підтримка співробітників гуманітарного сектору, діяльність яких пов'язана з хронічним стресом, високим рівнем відповідальності, емоційним вигоранням та постійною взаємодією з травматичним досвідом інших людей.

Розроблена програма ґрунтується на авторській моделі формування життєстійкості, яка включає три ключові конструкти: усвідомлення особистісних ресурсів (особистісна зрілість), формування суб'єктної життєвої позиції та вибір ефективного способу організації життєвого простору. Програма адаптована до реалій професійної діяльності гуманітарних працівників в умовах війни та враховує специфіку їхніх стресорів: роботу в умовах невизначеності, загрози безпеці, етичні дилеми, втому співчуття, обмежені ресурси та високі очікування з боку суспільства.

Мета програми - підвищення рівня життєстійкості співробітників гуманітарного сектору шляхом розвитку особистісної зрілості, формування суб'єктної позиції та усвідомленого вибору ефективного способу життєвої організації.

Завдання програми:

- усвідомлення та структурування власних особистісних ресурсів;
- формування адекватної самооцінки та прийняття власних обмежень;
- розвиток готовності до прийняття відповідальності за життєві рішення;

- формування навичок цілепокладання в умовах невизначеності;
- розвиток ефективних копінг-стратегій і навичок саморегуляції;
- усвідомлення власного способу життя та його трансформація у більш життєстійкий.

Програма має тренінговий формат, складається з трьох змістових блоків, загальна тривалість - 16 годин (4 тижні), що відповідає можливостям залучення гуманітарних працівників без надмірного навантаження.

Перший блок. Усвідомлення особистісних ресурсів та формування особистісної зрілості

(2 зустрічі)

Метою блоку є перехід від особистісної незрілості до особистісної зрілості через усвідомлення власних ресурсів у контексті професійної та життєвої реальності війни.

Завдання блоку:

- усвідомлення власних сильних сторін, обмежень і професійної компетентності;
- подолання впливу соціальних стереотипів («я маю бути сильним/не маю права на втому»);
- рефлексія життєвого та професійного досвіду;
- формування реалістичного уявлення про власні можливості.

Методи роботи включають вправи на самопізнання, рефлексивні обговорення, аналіз життєвого досвіду, роботу з професійною ідентичністю гуманітарного працівника.

Другий блок. Формування суб'єктної життєвої позиції

(1 зустріч)

Метою блоку є розвиток усвідомленої відповідальності за власні рішення та дії в умовах обмежених ресурсів і зовнішніх обставин.

Завдання блоку:

- розвиток усвідомленості у прийнятті рішень;
- формування готовності до відповідальності за власний вибір;
- навчання навичкам постановки реалістичних особистих і професійних цілей.

Особливу увагу приділено ситуаціям, у яких гуманітарні працівники схильні делегувати відповідальність обставинам або системі, що знижує рівень суб'єктності та життєстійкості.

Третій блок. Усвідомлення та трансформація способу життя

(1 зустріч)

Метою блоку є усвідомлення власного способу організації життєвого простору (проектного, прогнозуючого, адаптаційного або конформного) та його корекція у напрямі більш ефективного.

Завдання блоку:

- розвиток навичок конструктивної комунікації;
- реконструкція життєвої ситуації в умовах війни;
- оволодіння базовими навичками саморегуляції та відновлення ресурсів.

Таким чином, програма спрямована не лише на зниження негативних наслідків стресу, а й на формування активної, усвідомленої життєвої позиції, що є ключовою умовою життєстійкості гуманітарних працівників.

Програма корекційно-розвиваючого тренінгу була проведена на базі міжнародної гуманітарної організації. У тренінгу прийняли участь 18 осіб. Тренінгова програма проходила протягом 4 тижнів.

Перша зустріч складалась зі представлення учасників, встановлення позитивного психологічного клімату, формування правил групи, які мають дію вздовж усього тренінгу. Основні вправи першого дня були спрямовані на пізнання особистістю свого “Я”, усвідомлення існуючих якостей та

життєвих установок. Деяким учасникам було складно виконувати вправу “Хто Я, який Я?”, вони відмітили, що було складно визначити велику кількість особистісних якостей. Також, було зазначено, що вся група тренінгової програми потребувала більше часу на виконання вправи “Девіз мого життя”. В ході роботи було визначено, що учасникам складно усвідомлювати як саме вони будують життя, на що спираються. Всі питання, що виникали були розглянуті, в ході обговорення були виявлені критерії вибору ставлення до життя, учасниками були зафіксовані особистісні якості, які вони не усвідомлювали раніше.

Під час *другого заняття* основна увага була зосереджена на структуруванні особистісних ресурсів учасників та формуванні навичок їх ефективного використання у життєвому просторі. У процесі роботи було виявлено, що однією з ключових перешкод у цьому напрямі виступають стійкі соціальні стереотипи. Частина учасників зазначила, що протягом тривалого часу у власному житті вони часто керувалися механізмом «навішування ярликів», що обмежувало усвідомлення власних можливостей і ресурсів. Це спостереження стало підґрунтям для додаткового обговорення зазначеної проблематики. Після ґрунтовного аналізу феномену соціальних стереотипів та їх впливу на сприйняття себе і життєвих ситуацій учасникам стало значно легше виконувати подальші тренінгові вправи.

Третє заняття було присвячене формуванню готовності до прийняття відповідальності за власну життєву ситуацію, розвитку вміння вибудовувати конструктивні міжособистісні взаємовідносини, а також відпрацюванню навичок цілепокладання. У ході заняття учасники вчилися усвідомлено формулювати особистісно значущі цілі та вибудовувати реалістичні плани їх досягнення з опорою на власні ресурси. Найбільш

тривалою та емоційно насиченою стала вправа «Острів». На початковому етапі групі було складно зрозуміти механізм її виконання, що зумовило тимчасову дезорганізацію та невпевненість у діях. Досягнення поставленої мети стало можливим лише після надання узагальнених рекомендацій. Під час обговорення учасники відзначили, що ідеї вирішення виникали досить швидко, однак прийняття відповідальності за їх реалізацію викликало внутрішній опір. Проведена рефлексія дозволила усвідомити власні поведінкові стратегії у ситуаціях вибору та відповідальності, а також значення активної суб'єктної позиції у досягненні спільного результату. У контексті формування життєстійкості це заняття сприяло розвитку компонентів контролю та залученості, оскільки учасники набували досвіду активного впливу на ситуацію та усвідомлення власної відповідальності за прийняті рішення навіть за умов невизначеності.

Четверте, завершальне заняття було спрямоване на усвідомлення обраного особистістю способу життя та можливостей його трансформації у більш ефективний. У процесі роботи учасники продемонстрували сформованість навичок конструктивної взаємодії та відкритість до співпраці. Це яскраво проявилось під час виконання вправи «Інопланетяни», яка передбачала поділ групи на підгрупи та встановлення взаємозв'язку між ними за умов обмеженої комунікації. Усі учасники були активно залучені до виконання завдання, що сприяло усвідомленню важливості гнучкості, емпатії та вміння адаптуватися до незвичних умов взаємодії. З позиції теорії життєстійкості дане заняття актуалізувало компоненти прийняття виклику та соціальної залученості, формуючи готовність розглядати складні життєві обставини не як загрозу, а як простір для особистісного розвитку й ефективної взаємодії з іншими.

3.3. Оцінка ефективності розробленої програми розвитку життєстійкості фахівців гуманітарних організацій.

Після завершення корекційно-розвивальної тренінгової програми з метою оцінки її ефективності було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників. Застосування ідентичного комплексу методик на констатувальному та контрольному етапах дослідження дозволило здійснити порівняльний аналіз динаміки показників та обґрунтовано оцінити вплив розробленої програми на рівень сформованості життєстійкості особистості.

У процесі повторної діагностики були використані такі психодіагностичні інструменти: «Тест життєстійкості» (методика С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва), модифікований тест Сакса–Леві «Незакінчені речення» та «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха.

Результати повторного психодіагностичного обстеження засвідчили позитивну динаміку за основними показниками, що дозволяє говорити про ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми.

Першою методикою порівняльного аналізу став «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва). Аналіз результатів повторного проходження методики показав зростання рівня вираженості основних компонентів життєстійкості. Так, за шкалою залученості було зафіксовано два рівні показників: у частини учасників спостерігався високий рівень, що характерно для осіб із проєктним способом життя, тоді як інша частина продемонструвала середній рівень залученості, притаманний прогнозуючому способу життя. Отримані дані свідчать про формування більш активного та усвідомленого ставлення до власної

життєвої діяльності.

За шкалою контролю у більшості учасників було зафіксовано високі показники, незалежно від домінуючого способу життя (проектного або прогнозуючого), що вказує на зростання відчуття відповідальності за події власного життя та усвідомлення можливості впливати на їх перебіг.

Аналогічно, за шкалою прийняття виклику (ризик) переважали високі значення, що свідчить про готовність сприймати складні та невизначені життєві обставини як потенціал для особистісного розвитку, а не як загрозу.

Порівняльний аналіз показників окремих шкал життєстійкості до та після проходження тренінгової програми представлено на рис. 3.3.2.

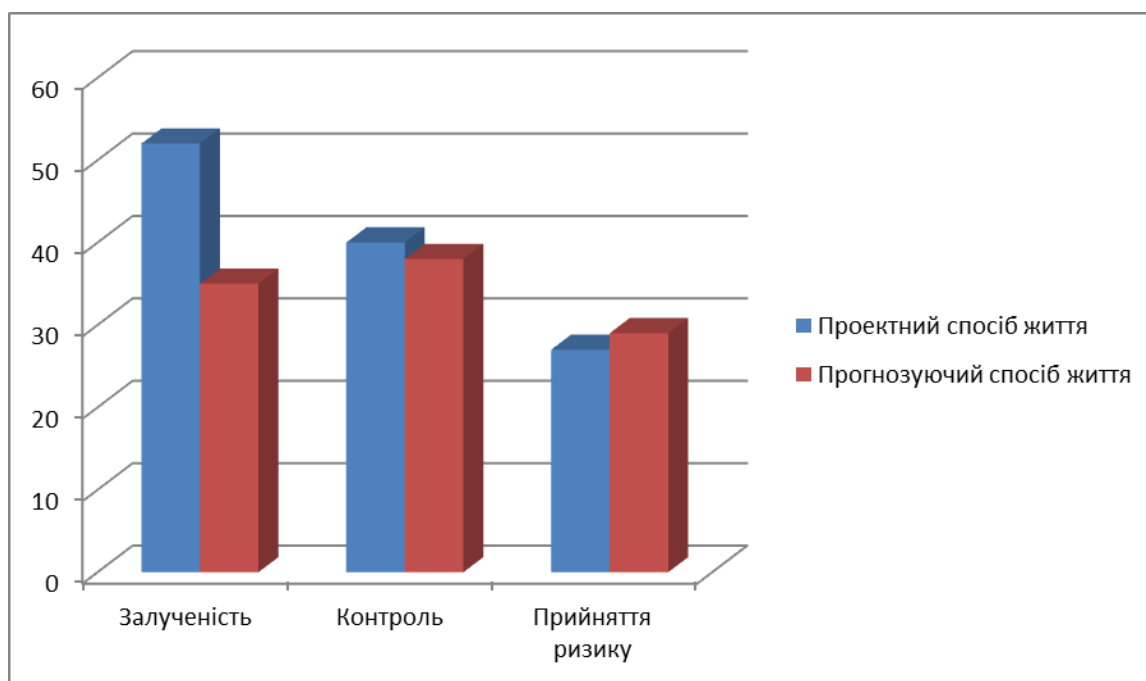


Рис 3.3.1 Показник вираженості компонентів життєстійкості групи після проходження корекційно-розвиваючого тренінгу.

З метою визначення життєвої позиції учасників та домінуючого способу організації життєвого простору у порівняльному аналізі була використана методика Сакса - Леві «Незакінчені речення» (модифікований варіант). Застосування даної методики дозволило проаналізувати глибинні установки особистості, особливості ставлення до себе, інших та життєвих обставин, а також виявити характерну для респондентів життєву позицію - суб'єктну або об'єктну.

На констатувальному етапі дослідження було встановлено, що більшість учасників із низьким рівнем особистісної зрілості займають переважно об'єктну життєву позицію. Для цієї групи було характерне сприйняття життєвих подій як зовнішньо зумовлених, з обмеженим відчуттям власного впливу на перебіг подій. Лише незначна частина респондентів демонструвала ситуативні прояви суб'єктної позиції. Відповідно до отриманих даних, зазначена група орієнтувалася переважно на адаптаційний спосіб організації життєвого простору, який характеризується пристосувальними стратегіями поведінки та зниженим рівнем ініціативності.

Після проходження корекційно-розвивальної тренінгової програми було зафіксовано суттєві якісні зміни у життєвій позиції учасників. Результати повторної діагностики засвідчили перехід від об'єктної до суб'єктної життєвої позиції, що проявляється у зростанні усвідомленості власної відповідальності за життєві рішення, активнішому залученні до процесу планування та готовності впливати на життєві обставини. Зміна життєвої позиції супроводжувалася трансформацією способу організації життєвого простору.

Зокрема, за результатами контрольного етапу дослідження було встановлено, що 43% учасників обрали проєктний спосіб життя, який

передбачає активне цілепокладання, орієнтацію на самореалізацію та використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Ще 57% респондентів продемонстрували прогнозуючий спосіб життя, що характеризується здатністю передбачати можливі труднощі, спиратися на наявні ресурси та використовувати стратегії соціальної підтримки. Обидва зазначені способи життя належать до ефективних та корелюють із високим рівнем життєстійкості особистості.

Таким чином, результати, отримані за методикою Сакса–Леві, свідчать про ефективність корекційно-розвивальної програми в частині формування суб'єктної життєвої позиції та переходу до більш адаптивних і продуктивних способів організації життєвого простору, що є одним із ключових психологічних механізмів розвитку життєстійкості особистості в умовах підвищеної життєвої невизначеності.

За результатами повторного проходження «Тесту-опитувальника особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха було зафіксовано суттєву позитивну динаміку показників у більшості учасників тренінгової групи. На констатувальному етапі дослідження у всіх респондентів було виявлено ознаки особистісної незрілості, що проявлялося у недостатньому усвідомленні власних ресурсів, зниженій відповідальності за життєві рішення та схильності до зовнішньої детермінації подій.

Після завершення корекційно-розвивальної програми результати повторної діагностики засвідчили якісні зміни у структурі особистісної зрілості учасників. Зокрема, з 12 осіб тренінгової групи 7 респондентів (58%) продемонстрували високий рівень особистісної зрілості, ще 4 особи (33%) — дуже високий рівень, тоді як лише 1 учасник (9%) зберіг задовільний показник. Таким чином, у переважної більшості учасників відбулася трансформація показників з рівня особистісної незрілості до високих і

дуже високих значень особистісної зрілості.

Отримані результати свідчать про зростання здатності учасників до усвідомлення власних можливостей, особистісних якостей та внутрішніх ресурсів, а також про підвищення готовності брати відповідальність за вибір способу життя та прийняті рішення. Виявлений випадок переходу одного учасника з незадовільного до задовільного рівня особистісної зрілості може свідчити про початковий етап усвідомлення наявних ресурсів за недостатньої сформованості навичок їх практичного використання у життєвому просторі. Така динаміка є показовою з огляду на те, що формування особистісної зрілості є поступовим процесом, який потребує подальшого закріплення набутих умінь у реальних життєвих ситуаціях.

У контексті дослідження життєстійкості особистості зростання рівня особистісної зрілості розглядається як базовий психологічний механізм, що забезпечує формування суб'єктної життєвої позиції та вибір ефективних способів організації життєвого простору. Таким чином, результати, отримані за методикою Ю. З. Гільбуха, підтверджують ефективність корекційно-розвивальної програми у розвитку ключових структурних компонентів життєстійкості особистості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний аналіз психологічних умов і засобів розвитку життєстійкості особистості, з урахуванням сучасних соціальних викликів, зумовлених повномасштабною війною в Україні. Основну увагу зосереджено на дослідженні взаємозв'язку між особистісними ресурсами, суб'єктною життєвою позицією та способом організації життєвого простору як ключовими детермінантами життєстійкості, а також на розробці й емпіричній перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми для співробітників гуманітарного сектору.

У межах підрозділу 3.1 обґрунтовано положення про те, що життєстійкість особистості не є фіксованою рисою, а формується в процесі активної взаємодії людини з життєвими обставинами та залежить від рівня усвідомлення і використання особистісних ресурсів. В умовах війни життєвий простір особистості зазнає суттєвих трансформацій, що проявляється у скороченні часової перспективи, зростанні рівня невизначеності та підвищенні психологічного навантаження. За таких умов особливої ваги набуває здатність зберігати суб'єктну позицію, приймати відповідальність за власні рішення та свідомо обирати способи організації життя.

Теоретичний аналіз дозволив показати, що особистісна зрілість виступає базовою умовою формування життєстійкості, оскільки забезпечує усвідомлення власних можливостей, обмежень і цінностей. Саме усвідомлення особистісних ресурсів створює підґрунтя для активної життєвої позиції та вибору більш ефективних способів організації життя. У роботі було запропоновано модель формування життєстійкості, що

включає три взаємопов'язані компоненти: особистісну зрілість, суб'єктну позицію та спосіб організації життєвого простору, а також виокремлено чотири типи способів життя — проєктний, прогнозуючий, адаптаційний і конформний, які диференціюються за рівнем залученості ресурсів і ступенем суб'єктності.

Особливу увагу в розділі приділено аналізу життєстійкості гуманітарних працівників, професійна діяльність яких відбувається в умовах хронічного стресу, високої емоційної залученості та постійної взаємодії з травматичним досвідом інших людей. Було встановлено, що для цієї професійної групи життєстійкість має багатовимірний характер і ґрунтується на поєднанні особистісної зрілості, сформованої суб'єктної позиції, смислотворчої діяльності, соціальної підтримки та навичок саморегуляції. Таким чином, життєстійкість гуманітарних працівників не означає відсутності вразливості, а передбачає здатність усвідомлювати власні межі, відновлювати ресурси та зберігати психологічне благополуччя в умовах тривалої кризи.

У підрозділі 3.2 представлено корекційно-розвивальну програму розвитку життєстійкості, розроблену на основі авторської моделі та адаптовану до реалій професійної діяльності гуманітарних працівників в умовах війни. Програма має тренінговий формат і спрямована на розвиток особистісної зрілості, формування суб'єктної життєвої позиції та усвідомлений перехід до ефективніших способів організації життєвого простору. Її зміст і методи були підібрані з урахуванням актуальних психологічних потреб учасників, зокрема необхідності роботи зі стресом, відповідальністю, професійною ідентичністю та відновленням ресурсів.

У підрозділі 3.3 здійснено оцінку ефективності розробленої програми на основі результатів повторного психодіагностичного

обстеження. Отримані емпіричні дані засвідчили позитивну динаміку за всіма використаними методиками. Зокрема, за результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтєва) було зафіксовано зростання показників залученості, контролю та прийняття виклику, що свідчить про формування більш активного, відповідального та усвідомленого ставлення до власного життя.

Результати методики Сакса–Леві «Незакінчені речення» підтвердили перехід учасників від об'єктної до суб'єктної життєвої позиції та зміну способу організації життєвого простору з адаптаційного на проєктний і прогнозуючий, які корелюють із високим рівнем життєстійкості. Дані «Тесту-опитувальника особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха засвідчили суттєве зростання рівня особистісної зрілості у переважній більшості учасників, що підтверджує ефективність програми у розвитку базових особистісних ресурсів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що розвиток життєстійкості особистості можливий за умови цілеспрямованої роботи з усвідомлення особистісних ресурсів, формування суб'єктної життєвої позиції та корекції способу організації життєвого простору. Розроблена корекційно-розвивальна програма продемонструвала свою ефективність і може бути рекомендована для використання у практиці психологічного супроводу гуманітарних працівників в умовах воєнного та післявоєнного періоду.

Висновки

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників формування життестійкості особистості в умовах повномасштабної війни в Україні, з особливим акцентом на професійну діяльність співробітників гуманітарних організацій. Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентними соціальними, психологічними та екзистенційними викликами воєнного часу, які суттєво трансформують життєвий простір особистості, систему цінностей, часову перспективу та способи організації життєдіяльності, підвищуючи потребу в мобілізації внутрішніх ресурсів і відповідальному самовизначенні.

Відповідно до першого завдання магістерської роботи, яке полягало у проведенні теоретико-методологічного аналізу наукових підходів до вивчення життестійкості особистості, було з'ясовано, що життестійкість є інтегральною психологічною характеристикою, яка формується в процесі взаємодії особистості з життєвими труднощами та кризовими ситуаціями. У межах класичних і сучасних психологічних підходів життестійкість розглядається як поєднання особистісних установок, ресурсів і навичок, що забезпечують здатність не лише протистояти стресу, а й використовувати складні життєві обставини як потенціал для особистісного розвитку. Обґрунтовано, що в умовах повномасштабної війни життестійкість не ототожнюється з емоційною нечутливістю чи відсутністю страху, а виявляється у здатності зберігати смислову цілісність, відповідальність за власні рішення та активну життєву позицію. **Виконуючи друге завдання дослідження**, спрямоване на визначення та аналіз психологічних особливостей і чинників розвитку життестійкості

співробітників гуманітарної організації, встановлено, що професійна діяльність у воєнних умовах супроводжується високим рівнем емоційного напруження, зростанням тривоги щодо майбутнього та скороченням горизонту життєвого планування. Водночас для більшості досліджуваних зберігається висока мотивація до суспільно корисної діяльності, що свідчить про наявність значного внутрішнього ресурсного потенціалу. Доведено, що ключовими чинниками життєстійкості є рівень особистісної зрілості, здатність до рефлексії власного досвіду, усвідомлення особистісних ресурсів і відповідальне ставлення до організації власного життєвого простору.

Відповідно до третього завдання магістерської роботи, яке передбачало емпіричне дослідження особливостей життєстійкості співробітників гуманітарної організації залежно від рівня усвідомлення особистісних ресурсів, встановлено, що особи з вищим рівнем усвідомлення власних можливостей і обмежень демонструють вищі показники життєстійкості, залученості до життя, внутрішнього контролю та прийняття життєвих викликів. На основі узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження обґрунтовано авторську модель формування життєстійкості особистості, яка включає три взаємопов'язані компоненти: рівень особистісної зрілості, життєву позицію (суб'єктну або об'єктну) та спосіб організації життєвого простору. У межах моделі виокремлено чотири способи життя — конформний, адаптаційний, прогнозуючий та проєктний — і доведено, що прогнозуючий і проєктний способи організації життєдіяльності пов'язані з вищими показниками життєстійкості.

Реалізація четвертого завдання дослідження, спрямованого на розроблення та апробацію тренінгової програми формування

життєстійкості особистості, дала змогу створити корекційно-розвивальну програму, адаптовану до специфіки професійної діяльності гуманітарних працівників в умовах війни. Програма була спрямована на усвідомлення та активізацію особистісних ресурсів, формування суб'єктної життєвої позиції, розвиток рефлексії та трансформацію способу організації життєвого простору у більш ефективний. Результати контрольного етапу експерименту засвідчили її ефективність: зафіксовано зростання показників залученості, контролю та прийняття виклику, перехід від об'єктної до суб'єктної життєвої позиції, а також підвищення рівня особистісної зрілості як базового ресурсу життєстійкості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що усвідомлення особистістю власних ресурсів виступає ключовим чинником становлення особистісної зрілості та підвищення рівня життєстійкості. Емпірично доведено, що цілеспрямований психологічний вплив, орієнтований на розвиток рефлексії, відповідальності, смислового цілепокладання та активної життєвої позиції, є ефективним навіть в умовах тривалої соціальної кризи та воєнної невизначеності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання розробленої тренінгової програми у діяльності гуманітарних організацій, центрів психологічної підтримки, у програмах супервізії та профілактики професійного вигорання, а також у навчальному процесі підготовки фахівців у сфері психології та ментального здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки досліджуваних, вивченні довготривалого ефекту корекційно-розвивальних програм, а також у порівняльному аналізі особливостей життєстійкості представників різних професійних груп в умовах війни та післявоєнної відбудови України.

Список використаних джерел

Українська наукова література

1. **Бех І. Д.** Особистість у просторі духовного розвитку. – Київ : Академвидав, 2012.
2. **Боришевський М. Й.** Самосвідомість особистості: психологічна природа та механізми розвитку. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2008.
3. **Васютинський В. О.** Психологія стилю життя. – Київ : Либідь, 2012.
4. **Гільбух Ю. З.** Психодіагностика особистісної зрілості. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2004.
5. **Карамушка Л. М.** Психологія управління в організаціях. – Київ : Либідь, 2005.
6. **Кокун О. М.** Психологічні ресурси особистості в умовах стресу. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016.
7. **Леонтьєв Д. О., Рассказова Є. І.** Тест життєстійкості. – Москва, 2006.
8. **Максименко С. Д.** Психологія особистості. – Київ : Либідь, 2007.
9. **Панок В. Г.** Практична психологія: теорія і практика. – Київ : Ніка-Центр, 2015.
10. **Рибалка В. В.** Психологія життєвого шляху особистості. – Київ : Освіта України, 2010.
11. **Рубінштейн С. Л.** Основы общей психологии. – Москва : Педагогика, 1989.
12. **Терещенко Н. В.** Життєстійкість особистості у кризових умовах розвитку. – Київ, 2015.
13. **Титаренко Т. М.** Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ : Либідь, 2003.

14. **Титаренко Т. М., Ларіна Т. О.** Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. – Київ, 2009.
15. **Чепелєва Н. В.** Психологія смислу життя. – Київ : Академвидав, 2011.
16. **Чиханцова О. А.** Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних трансформацій. – Київ, 2017.
17. **Швалб Ю. М.** Психологія життєвого простору особистості. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005.
18. **Ялом І. Д.** Екзистенційна психотерапія. – Київ : Видавництво Старого Лева, 2019.

Зарубіжні джерела

19. **Bandura A.** Self-efficacy: The exercise of control. – New York : Freeman, 1997.
20. **Bartone P. T.** Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale. *Psychological Reports*, 2007.
21. **Bonanno G. A.** Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 2004.
22. **Carver C. S.** Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 1998.
23. **Csikszentmihalyi M.** Flow: The psychology of optimal experience. – New York : Harper & Row, 1990.
24. **Frankl V. E.** Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 2006.
25. **Hobfoll S. E.** Stress, culture, and community. – New York : Plenum Press, 1998.
26. **Keyes C. L. M.** Mental illness and/or mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005.
27. **Kobasa S. C.** Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979.

28. **Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S.** Hardiness and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982.
29. **Lazarus R. S., Folkman S.** Stress, appraisal, and coping. – New York : Springer, 1984.
30. **Maddi S. R.** Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004.
31. **Maddi S. R., Khoshaba D. M.** Resilience at work. – New York : AMACOM, 2005.
32. **Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M.** The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 2010.
33. **Peterson C., Seligman M. E. P.** Character strengths and virtues. – Oxford : Oxford University Press, 2004.
34. **Ryff C. D.** Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995.
35. **Sacks J. M., Levy S.** The Sentence Completion Test. – New York, 1950.
36. **Seligman M. E. P.** Flourish. – New York : Free Press, 2011.
37. **Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J.** The development of coping across childhood and adolescence. In: *Handbook of stress and coping*. – New York, 2007.
38. **Tedeschi R. G., Calhoun L. G.** Posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 1996.
39. **Ungar M.** Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 2008.
40. **Vaillant G. E.** Adaptation to life. – Boston : Little, Brown and Company, 1992.
41. **WHO.** Promoting mental health. – Geneva : World Health Organization, 2004.
42. **Windle G.** What is resilience? *Reviews in Clinical Gerontology*, 2011.

43. **Wong P. T. P.** Meaning-centered counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2010.
44. **Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E.** Resilience: A new integrative approach. *American Psychologist*, 2010.
45. **Deci E. L., Ryan R. M.** Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York : Plenum, 1985.

Додаток А

Модифікована методика «Незакінчені речення» (за Саксом - Леві)

Модифікована методика «Незакінчені речення» (Сакса-Леві) використовується з метою феноменологічного дослідження особистісних характеристик, пов'язаних із життєстійкістю, особистісною зрілістю та способом організації життєвого простору.

Опитувальник складається з 15 незакінчених речень, які респонденту пропонується довільно завершити відповідно до власного досвіду, уявлень та переживань. Кожні п'ять речень спрямовані на дослідження окремого психологічного аспекту, а саме:

- усвідомлення та наявності ресурсів особистісної зрілості;
- життєвої позиції особистості (суб'єктної або об'єктної);
- домінування мотивації досягнення успіху або уникнення невдач.

Методика має полі функціональний характер, оскільки дозволяє виявити, які внутрішні ресурси актуалізує особистість у життєвому просторі, яку життєву позицію вона займає, чи здатна до її трансформації, а також який спосіб життя переважно обирає у ситуаціях труднощів і викликів.

Інструкція для респондента.

Вам пропонується перелік незакінчених речень. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них і завершіть першу думку, яка спадає Вам на думку. Правильних або неправильних відповідей не існує. Важливо відповідати щиро.

Завершіть думку:

1. Моє життя залежить від ...
2. У ситуації невдачі я розумію, що ...

3. Критика для мене — це ...
4. Я знаю, що здатний(а) ...
5. У спілкуванні з іншими я ...
6. У складній ситуації я покладаюся на ...
7. Для мене бути щасливим означає ...
8. У своєму житті я ...
9. Досягнення мети — це ...
10. Відповідальність для мене — це ...
11. Успіх — це ...
12. Коли переді мною постає дуже відповідальне завдання, я ...
13. Моє життя складається з ...
14. Якщо на шляху до досягнення мети виникають труднощі, я ...
15. Нова діяльність (робота) для мене — це ...

Додаток Б
План феноменологічного інтерв'ю
(для вивчення життєстійкості гуманітарних працівників в умовах
війни)

Феноменологічне інтерв'ю спрямоване на виявлення суб'єктивного досвіду переживання життєстійкості гуманітарними працівниками в умовах повномасштабної війни в Україні. Метод дозволяє дослідити особистісні смисли, ресурси та способи осмислення складних життєвих обставин.

Інтерв'ю складається з відкритих запитань, що забезпечують можливість вільного викладу досвіду респондентом. Орієнтовна тривалість інтерв'ю - 45 - 60 хвилин.

Основні напрями інтерв'ю:

- переживання професійної діяльності в умовах війни;
- розуміння та прояви життєстійкості;
- особистісні та соціальні ресурси;
- зміни у ставленні до себе, життя та майбутнього.

Запитання:

1. Як повномасштабна війна вплинула на ваше життя та професійну діяльність?
2. Що для вас означає бути життєстійкою/життєстійким?
3. Опишіть ситуацію, у якій вам довелося проявити життєстійкість.
4. Які внутрішні ресурси допомагали вам справлятися зі складними обставинами?
5. Яку роль у підтримці вашої життєстійкості відіграють робота, колеги, близькі?
6. Як змінилося ваше ставлення до себе та своїх можливостей за час війни?

7. Чи відчуваєте ви зміни у власній здатності долати труднощі? Якщо так — які саме?
8. Як ви бачите своє майбутнє та своє місце в професійній діяльності?
У процесі інтерв'ю забезпечуються добровільність участі, конфіденційність отриманої інформації та психологічна безпека респондентів. Отримані дані використовуються виключно з науковою метою та підлягають феноменологічному аналізу.

Додаток В

Тренінгова програма розвитку життєстійкості особистості

Загальна характеристика програми

Тренінгова програма спрямована на підвищення рівня життєстійкості особистості шляхом розвитку особистісної зрілості, формування суб'єктної життєвої позиції та усвідомленого вибору ефективного способу організації життєвого простору (проектного або прогнозуючого).

Програма розроблена з урахуванням умов підвищеної життєвої невизначеності та тривалого стресу і може застосовуватися у роботі з дорослими, зокрема співробітниками гуманітарного сектору.

Мета програми

Підвищення рівня життєстійкості особистості через усвідомлення та активізацію особистісних ресурсів, формування відповідальності за власні життєві рішення та розвиток ефективних копінг-стратегій.

Завдання програми

- формування адекватної самооцінки;
- усвідомлення та структурування особистісних ресурсів;
- розвиток готовності до прийняття відповідальності;
- формування навичок цілепокладання;
- відпрацювання конструктивних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях;
- усвідомлення та трансформація власного способу життя у більш життєстійкий.

Цільова група

Дорослі особи (25–40 років), працівники гуманітарної організації.

Форма роботи

Груповий психологічний тренінг.

Тривалість програми

12 годин, 4 зустрічі по 3 години, протягом 4 тижнів.

Структура програми

Таблиця 1 «Структура тренінгової програми»

№ заняття	Мета	Час
Блок 1 мета блоку: усвідомлення власних ресурсів, як умова формування особистісної зрілості		
1	Усвідомлення власних ресурсів	3 год.
2	Формування вміння користуватися особистісними ресурсами у повсякденному життєвому просторі	3 год.
Блок 2 мета блоку: формування суб'єктної позиції особистості		
3	Розвиток соціально- комунікативних навичок формування готовності до прийняття рішень та відповідальності	3 год.
Блок 3 мета блоку: придбання ефективного способу життя		
4	Набуття поведінкових копінг-стратегій у стресові ситуації, змінення ставлення до виникаючих труднощів	3 год.

Заняття 1. Усвідомлення власних ресурсів

Мета: створення безпечного групового простору, розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки.

Вправа 1. Знайомство групи з існуючими правилами поведінки у тренінговому просторі.

Час: 10 хв

Матеріали: маркери та ватман.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам самим визначити правила групи. Всі правила які пропонували учасники були обговорені та зафіксовані на папері:

1. Правило конфіденційності - все, що обговорюється учасниками під час тренінгу, залишається в колі простору тренінгової групи.

2. Правило поваги - якщо учасник хоче щось додати, висловити власну думку, то він підіймає руку і тільки після чого починає висловлюватися.

3. Правило присутності - задля того, аби група мала гарну динаміку, всі учасники приймають активну участь у виконанні вправ та обговоренні.

4. Правило тиші - мобільні телефони ставляться на режим «без звуку», щоб не відволікатися від виконання завдань

5. Правило теплих відносин - всі учасники поважають один одного, уважно слухають що говорить група та тренер.

Вправа 2. "Хто Ти?"

Мета: знайомство учасників між собою, створення активності для подальшої роботи.

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші А4

Хід проведення: учасникам пропонується представитись, розказати,

чого вони чекають від цього тренінгу, що хочуть здобути. Для цього їм пропонується взяти аркуші, розділити їх на 4 частини і записати ці питання та відповіді на них. (моє ім'я; чого чекаю від тренінгу; що хочу здобути; що бажаю іншим учасникам групи) Спочатку говорять своє ім'я, а вже після цього кожен говорить інші три складові.

«Ми вже записали з вами всі необхідні правила групи, але ще не познайомились. Для того, аби наше знайомство пройшло цікаво, вам необхідно взяти аркуш та поділити його на чотири частини, кожна частина — це одне речення.

Мене звуть...

Від цього тренінгу я чекаю...

Я хочу здобути...

Групі бажаю...

Після того, як ви напишете ці речення, ви їх висловлюєте у групі». Після того, коли всі учасники прочитали речення, тренер звертається: «Всім нам було приємно познайомитись, зберігайте цей аркуш до моменту завершення нашої тренінгової програми, на останньому занятті він нам буде необхідний».

Вправа 3. «Хто Я, Який Я?»

Мета: усвідомлення власних якостей, знайомство з власним Я". *Час:* 40 хв.

Матеріали: аркуші та ручка.

Хід проведення: групі надається інструкція: «Ця вправа буде проходити у три етапи. Перший етап — вам необхідно взяти листок паперу і написати вгорі 2 питання: «Хто Я? Який Я?». Відповіді на ці запитання запишіть у стовпчик. Це можуть бути слова, фрази, пропозиції. Вам не потрібно їх оцінювати, пишіть те, що першим приходить на думку. Таких характеристик-відповідей повинно бути не менше 15». По завершенню

даного етапу: «Тепер переходимо до другого етапу. Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер з 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш характерні для вас. Подумайте, можливо, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну загальну. Запишіть їх». Коли група закінчує писати:

«А тепер переходимо до третього етапу. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі та уявіть, що настала чарівна ніч. За цю ніч зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Відкрийте очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими б ви стали, якби все було можливо?» Після виконання всіх кроків завдання кожний учасник зачитує свої відповіді та розповідає, як він виконував всі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних і негативних характеристик в першому списку рис, як на показник прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-реального до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

Вправа 4. «Сонце»

Мета: усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, маркери

Хід проведення: Учасники повинні відповісти на питання: «Чому я заслуговую поваги?», ця відповідь передбачає знання особистістю власних позитивних якостей. Інструкція: «Вам необхідно намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати свої гідності, все хороше, що ви про себе знаєте. При цьому потрібно постаратися, щоб було якомога більше променів».

Після малювання кожний учасник показує, що в нього вийшло та проводиться рефлексія особистісних якостей та усвідомлення того, що ще особистість має, чи задовільна отриманою картиною та що хоче в ній змінити.

В кінці тренінгового заняття учасники діляться враженнями, особистісними розуміннями та придбаннями.

Заняття 2. Використання особистісних ресурсів

Мета: формування навичок ефективного використання власних ресурсів у повсякденному житті.

Вправа 1. «Що я розумію?»

Мета: провести повторну рефлексію минулої зустрічі групи.

Час: 15 хв

Хід проведення: Слово тренера: «На минулому тижні ми з вами намагались зрозуміти власне Я. Що на цьому тижні ви відчували? Як ваші розуміння відобразились, які запитання виникли?» Кожний учасник за бажанням відповідав на ці запитання. Таким чином було зафіксовано результат минулого заняття.

Вправа 2. «Наплічник»

Мета: усвідомлення власних ресурсів *Час:* 40 хв

Матеріал: маркери, ватмани, клейкі стікери.

Хід проведення: Інструкція, яку надає тренер: «Кожен з вас має сильні якості, якими ви можете пишатися. Саме ці риси можна назвати потенціалом особистості, який допомагає вам досягати успіху в житті. Отже, пропоную «надіти наплічники» і «спакувати» їх».

Інструкція: вся група прикріплює до себе «наплічники» (аркуші паперу), та на окремих стікерах пише якості, які допомагають справитися зі

стресовою ситуацією, досягти успіху. Після того, як кожний учасник це зробить, групі пропонується доповнити один одного. Кожний учасник дописує та «кладе у наплічник» іншого ті якості, які він помітив.

Після завершення проводиться рефлексія:

- Чи подобається вам список якостей?
- Чи було для вас, щось несподіваним?
- Збігається власна думка з думкою оточуючих?
- Що нового відкрили для себе?

Вправа 3. «Мій герб»

Мета: структурування особистісних ресурсів.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, фломастери, олівці

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш формату А4 з основою герба. Герб розділений на 5 частин з завданням. Інструкція: «Перед вами герб вашого життя. На ньому зображується все те, що є у вас. Це ті ресурси, якими ви володієте, ваші досягнення (те, чим ви пишаєтесь) та ваш “девіз життя”. Ви можете це зобразити за допомогою слів, картин, символів, малюнків».

- 1 частина - те, що вмієте робити найкраще.
- 2 частина - покажіть місце, де ви відчуваєте себе добре: затишно і безпечно.
- 3 частина - найбільше своє досягнення.
- 4 частина - 3 людини, яким ви можете довіряти.
- 5 частина - 3 слова, які ви б хотіли почути про себе.

Учасники представляють групі свої герби та проводиться обговорювання.

«Кожному з нас треба пам'ятати, що герб, який ви виготовили, допоможе вам:

- коли вам нудно, згадати ті справи, якими можна зайнятися;
- коли самотньо, подумати про тих людей, до яких ви можете прийти і поділитися своїми думками;
- стати більш впевненими, згадавши свої досягнення і задуматися про те, чого ще ви можете досягти;
- подумки уявити, те місце, в якому вам затишно і добре,

Коли ж буває гірко, прикро, страшно, тривожно, для підтримки духу згадати і вимовити вголос три слова, які вам хотілося б почути про себе. Все те, що ви перелічили, та що ми з вами обговорили - є вашим ресурсом у досягненні успіху та почутті гармонії із собою»

Вправа 4. «Яке воно, моє життя?»

Мета: сформувати структурне бачення свого життя через значущі події;

Час: 40 хв

Матеріали: аркуш та ручка (маркер)

Хід проведення: Інструкція учасникам: «Уявіть собі все своє життя: і минуле, і сьогодення, і можливе очікуване майбутнє. Спробуйте знайти п'ять-сім найважливіших подій свого життя. Це можуть бути будь-які зміни: в природі і суспільстві, в особистому чи професійному житті та ін. Отже, напишіть на окремому аркуші по одній важливій події»

Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання.

1. Як я зробив це (легко, важко, за власним бажанням чи ні)?
2. Хто допоміг мені у цьому?
3. Чи був інший спосіб досягти цієї події?
4. За допомогою яких ресурсів я це зробив?

Вправа 5. «Картина сьогодення»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, що таке рефлексія свого життя, показати яке це значення має у їх житті.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш А4, фломастери, олівці

Хід проведення: для того, аби учасники вміли проводити рефлексію своїх вчинків та дій, їм запропоновано намалювати “Моє сьогодні”, де вони зображують все що має асоціації сьогоднішнього дня. Інструкція: «Вам необхідно намалювати своє ставлення до життя на сьогодні. Це може бути планування досягнень, обдумування дій, або вмінь та ресурсів, будь-що».

Після того, як група виконала завдання, кожен представляє свій малюнок та проходить обговорення, що саме почуває учасник, що хотів відобразити.

Завершальний етап - рефлексія цього заняття. Учасникам задані такі запитання: Що отримали сьогодні? Що зрозуміли про себе? Що будете робити з отриманими ?

Заняття 3. Формування суб'єктної позиції

Мета: розвиток відповідальності за власні рішення та вміння цілепокладання.

Вправа 1. «Болото»

Мета: сформувати готовність до прийняття відповідальності.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуші паперу

Хід проведення: тренер надає учасниками інструкцію: «Вся кімната це болото. Кожен з вас буде в позиції ватажка, який має провести вас через це болото, таким чином, щоб кожен учасник мав змогу ступити на купину та «не впасти у болото». Йти можна лише по купинам (аркуш А4), вам потрібно пройти по кімнаті, де будуть виставлені перешкоди»

Задля того, аби всі учасники скоріше могли потрапити у позицію

ватажка групі пропонується поділитися на 2 команди. Після кожного проведення учасники мали відповісти на запитання: Як вони відчували себе коли ватажок переводив через болото? Чого їм бракувало у якостях вожака?

Обговорення в загальному колі. Учасники розповідають, що допомагало або, навпаки, заважало виконанню завдання. Що відчували ті учасники, які йшли першими, а що відчували ті, хто замикали ланцюжок.

Вправа 2. «Острів»

Мета: прийняття відповідальності за свої вчинки та рішення.

Час: 30 хв

Матеріали: газета

Хід проведення: Учасникам видається газета та надається інструкція: «Перед вами острів. Вам потрібно всією командою розміститися на цьому острові, тобто встати таким чином, щоб ніякі частини тіла будь- яких членів команди не торкалися підлоги, всі повинні бути на острові. Як ви цього досягнете - ваша справа. Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці та інше».

Коли вправа була виконана було проведено групове обговорення, що учасникам було найважче, найлегше. Яким чином прийшли до рішення поставленої задачі.

Вправа 3. «Моя мрія»

Мета: вироблення вміння формулювати особистісну мету.

Час: 45 хв

Матеріали: аркуш А4

Хід проведення: учасникам пропонується намалювати мету, яка є в їх життєвому просторі.

Інструкція: «Зараз вам потрібно намалювати мрію. Це може бути будь-

що, починаючи з навчання танцям до отримання нобелівської премії». Після того, як учасники це зробили та презентували свої мрії їм пропонується розповісти шлях її досягнення. Далі учасникам пропонується заново написати свою мрію, але з певними правилами:

- формулювати свої мрії в позитивних термінах;
- бути конкретними, чітко уявляти результат;
- формулювати такі цілі, досягнення яких залежить від учасників;
- подумати про наслідки досягнення цієї мрії.

Надалі учасникам потрібно порівняти перший варіант мрії та другий, порівняти їх та проаналізувати. На обговорення виносяться такі запитання: Чим відрізняються їх мрії? Що вони зрозуміли про власні цілі в житті? Завдяки яким ресурсам вони можуть перетворити мрію в мету?

Вправа 4. «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювання вміння ставити цілі та планування їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Хід проведення: Інструкція учасникам: «У нашому житті часто, щоб отримати бажане, необхідно ставити цілі, вміти їх впорядкувати, оцінювати ступінь їх важливості, планувати потрібні дії і розуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть листок паперу, розбийте його на 4 колонки і назвіть їх «Мої цілі», «Їх важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої і запишіть, чого ви бажаєте саме зараз, протягом тижня, місяця, пів року, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого б ви хотіли досягти через 5, 10 років. У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш

значущі). У третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особистісні якості, здібності, та ресурси, які вам необхідні для досягнення запланованого».

Далі організовується робота в парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити і прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання ствердження про найважливішу мету. Ствердження - це коротка заява про те, чого хоче людина. Щоб бути ефективним, ствердження повинно бути:

- конкретним;
- коротким;
- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні зміни в вас самих, а не в інших людях;
- написаним в теперішньому часі, як реально існуюче.

Потім в колі кожен розповідає про свої цілі, проводиться обговорення що було найважчим для учасників; що саме їм вдалося виконати найшвидше; що вони зрозуміли про формулювання власної мети.

Заняття 4. Трансформація способу життя

Мета: усвідомлення власного способу життя та його корекція у напрямі більш ефективного.

Вправа 1. «Контракт»

Мета: використання ресурсів комунікації

Час: 30хв

Хід проведення: учасники поділяються на дві групи. Кожна група повинна домовитись один з одним за якими критеріями вони обирають

партнерів серед громадських організацій, які будуть впроваджувати гуманітарні програми. Переговори проходить у вигляді дебатів. Приймати участь повинні всі учасники.

Обговорення результату переговорів: «Що було легко виконувати і чому? За допомогою якого ресурсу досягли поставленої мети? Навіщо в просторі повсякденного життя вміти домовлятися з іншими?

Вправа 2. “Інопланетяни”

Мета: вміння встановлювати контакт з іншими людьми.

Час: 45 хв

Хід проведення: Група ділиться на дві рівні частини. Одну з них тренер просить на час вийти за двері. Іншій дається така інструкція: «Уявіть собі, що ви - жителі віддаленої планети, схожої за своїми характеристиками на Землю. Але ваша цивілізація розвивалася інакше, ніж земна, і в процесі цього розвитку сформувалася особлива культура спілкування. Для того щоб вступити в контакт (почати розмову), необхідне одночасне дотримання наступних умов:

- відсутність контакту очей;
- дотик один до одного якою частиною тіла;
- закрита поза.

Неважко помітити, що всі ці умови суперечать принципам побудови партнерського спілкування. Але ж і в реальній ситуації спілкування люди часто так само закриті, і нам невідомі їх «культурні коди». Зараз до вас на планету прибуде група представників якоїсь незнайомої цивілізації. Для вас не склало труднощів розшифрувати їх умовний код, і ви не проти знайомства з цими, можливо, розумними істотами. Ви навіть між собою почали спілкуватися їхньою мовою. Але для повноцінного контакту вони повинні розгадати ваші принципи спілкування, і це доведе вам, що вони

досить розвинені, щоб встановити з ними дружні стосунки.

Отже, ви вільно переміщується по кімнаті, періодично вступаєте в розмови один з одним по перерахованим правилам, але з інопланетянами починаєте говорити лише тоді, коли вони зуміють підійти до вас відповідним чином. Якщо ви почали спілкуватися, а «чужак» порушив хоча б один з принципів, ви перериваєте спілкування і вже не відновлюєте його з цією людиною ні за яких умов».

Потім надається інструкція землянам-першопрохідникам (інша група): «Ви - учасники міжгалактичної експедиції. Після довгих пошуків у віддаленій частині іншої галактики вами виявлена планета, придатна для життя людей. Ваші прилади визначили, що на ній мешкають живі істоти, можливо володіють розумом. Ваше завдання - встановити контакт з представниками цієї невідомої цивілізації». Після першого відгаданого варіанту пропонується помінятися ролями, але змінити «код». В кінці вправи йде обговорення кому було легко встановити контакт, хто це зробив швидше (за рахунок чого він це зробив), як ви себе почували коли були у той чи іншій ролі. Що ми можемо використовувати в нашому житті.

Вправа 3. «Змінення шаблонів»

Мета: відпрацювання нових шаблони поведінки, які можуть спричинити неефективне вирішення ситуації.

Час: 30 хв

Матеріали: картинки з тесту Розенцвейга

Хід проведення: учасникам надаються приклади ситуацій (з тесту агресивність за Розенцвейгом) де можливо виявити певну кількість стратегій поведінки. Інструкція: «Вам надаються приклади ситуацій, як можуть спричинити конфліктну ситуацію та призвести до різноманітних наслідків. Задля того, щоб зрозуміти яка саме поведінкова реакція не є

ефективною, вам необхідно мозковим штурмом виділити всі можливі види реакцій, потім із них встановити, що є ефективним, а що — ні»

Приклади ситуацій:

- Як прикро, що мій автомобіль зламався і ви запізнилися на поїзд;
- Не занадто ви галасливі!;
- Твоя подруга запросила мене цим вечором на танці, вона сказала, що ти не маєш змоги прийти.
- Ви брехун! Ви самі це знаєте!;
- Я не можу вас зараз прийняти, хоча вчора ввечері ми з вами про це домовлялися;

Учасники групи можуть самі пропонувати ситуації, та встановити можливі поведінкові реакції. По завершенню вправи учасники обговорюють в колі свої власні розуміння щодо ефективності поведінкової реакції, як вона може впливати на подальше розвинення ситуації.

Вправа 4. «Реконструкція ситуацій»

Мета: реконструювання значних життєвих ситуацій в можливість розвинути себе.

Час: 40 хв

Хід проведення: Групі пропонується розглядати ситуації які на даний момент є для них важливими та сприймаються як стрес. Задля того, аби зрозуміти які саме обставини сприймаються, як стресові та які дії можуть полегшити таку ситуацію. В рамках реконструкції ситуацій використано подання кращих та гірших альтернатив. Ситуації надаються самими учасниками, вони детально розглядаються та пропонуються можливі рішення. Обов'язково потрібно підібрати декілька ймовірних рішень та стратегій поведінки (дій).

Вправа 5. «Мої міни»

Час: 30хв

Хід проведення: «І тепер, це остання завдання наших зустрічей. На самому початку ви виписували особистісні прагнення до тренінгу, вам потрібно згадати їх, краще знайти. Відтепер, доповніть речення:

Я придбав...

Я отримав...

Завдяки групі...

На завершальному етапі проводиться рефлексія всього тренінгу, фіксуються особистісні набуття. Також учасникам запропоновано ще раз пройти методики, щодо перевірки ефективності тренінгової програми.

ЖИТИНСЬКА М.О.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Академія праці, соціальних відносин і туризму
м. Київ

ЯНОВИЧ Р. Є.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Академія праці, соціальних відносин і туризму
м. Київ

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ
РОЗВИТКУ**

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальних і психологічних викликів: війни, глобальні пандемії, економічна нестабільність, зростання нерівності та вимушена міграція стали невід’ємною частиною життя мільйонів людей. В Україні повномасштабна війна зумовила виникнення глибокої та тривалої суспільної кризи, що суттєво вплинула на психоемоційний стан населення. Постійні стресові фактори – небезпека для життя, втрата близьких, руйнування житла, зміна соціального оточення – актуалізували потребу у внутрішніх ресурсах, які дозволяють людині зберігати стабільність та ефективність у критичних умовах.

Одним із ключових психологічних феноменів, що забезпечує таку здатність, є **життєстійкість особистості**. Вона розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує здатність витримувати стресові впливи, переосмислювати їх та трансформувати у передумови для особистісного

зростання. У контексті війни життєстійкість стає визначальним чинником психологічного благополуччя, підтримання соціальних зв'язків, збереження суб'єктивного відчуття контролю над життям і реалізації конструктивних стратегій адаптації.

Дослідження, проведені в Україні, підтверджують, що люди з вищим рівнем життєстійкості здатні ефективніше протистояти тривалому стресу, демонструють меншу вразливість до емоційних розладів і вищий рівень соціальної інтегрованості. Водночас феномен життєстійкості потребує глибшого вивчення у зв'язку з унікальним контекстом війни, коли адаптаційні ресурси піддаються тривалій перевірці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості співробітників гуманітарної організації, а також розробити програму її підвищення з урахуванням виявлених ресурсів і особливостей організації життєвого простору.

У роботі застосовано комплекс методів: теоретичні – аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблематики життєстійкості, систематизація та узагальнення наукових підходів; емпіричні – психодіагностичне тестування («Тест життєстійкості» С. Мадді у адаптації Д. Леонтьєва), глибинні інтерв'ю для виявлення суб'єктивних проявів життєстійкості та усвідомлення особистісних ресурсів; математичні та статистичні – описова статистика, порівняльний аналіз.

Вибірку становили співробітники гуманітарної організації, які в умовах війни зазнають високого професійного навантаження та психологічного тиску, пов'язаного з особистими втратами.

Результати дослідження: Отримані дані свідчать, що життєстійкість є багатовимірним феноменом, що інтегрує низку особистісних і соціально-

психологічних чинників:

- Усвідомлення власних ресурсів виявилось ключовим предиктором життєстійкості. Ті, хто чітко ідентифікував внутрішні та зовнішні ресурси (соціальні зв'язки, професійні компетентності, навички саморегуляції), демонстрували вищу здатність долати стрес та відновлюватися після кризових подій.
- Активна суб'єктна позиція у життєдіяльності забезпечувала відчуття контролю й відповідальності, сприяючи конструктивному подоланню труднощів.
- Соціальна підтримка (з боку колег, родини, спільноти) значно підсилювала витривалість. В умовах війни колективні форми солідарності виконували не лише роль зовнішньої допомоги, а й внутрішнього ресурсу, що формує відчуття належності та безпеки.
- Особливості організації життєвого простору (структурування часу, підтримання професійної діяльності, пошук сенсів у повсякденності) безпосередньо впливали на рівень життєстійкості.

На основі отриманих результатів була розроблена та апробована програма підвищення життєстійкості, що включала такі навчально-розвивальні модулі: усвідомлення та актуалізація особистісних ресурсів; розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту; групові заняття для посилення соціальної підтримки; інтеграцію стратегій організації життєвого простору (планування, постановка цілей, пошук нових сенсів). Аналіз ефективності програми показав, що її учасники продемонстрували зростання показників життєстійкості, більш адекватне ставлення до стресових ситуацій та готовність застосовувати конструктивні стратегії подолання.

Висновки: Життєстійкість виступає провідним ресурсом особистості

в умовах тривалих соціально-психологічних криз, зокрема під час війни. Її формування та розвиток безпосередньо залежать від усвідомлення власних ресурсів, активної життєвої позиції, наявності соціальної підтримки та здатності до конструктивної організації життєвого простору. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування розробленої програми психологами гуманітарних організацій, освітніх та корпоративних установ. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальшої розробки тренінгових і психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я та формування життєстійкості населення України в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Александрова Л. А. Життєстійкість особистості: теоретичні та прикладні аспекти // Психологічний журнал. – 2019. – № 5. – С. 15–27.
2. Гуменюк Т. Д. Психологічні чинники розвитку життєстійкості в умовах соціальних криз // Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія «Психологія». – 2022. – № 1 (14). – С. 35–42.
3. Kobasa S. C., Maddi S. R., Puccetti M. Personality and health: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42 (1). – P. 168–177.
4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1 (3). – P. 160–168.
5. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 2006. – 184 p.
6. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37 (1). – P. 1–11.

7. Сергієнко Н. П. Життєстійкість як ресурс подолання стресу в умовах війни // Психологія і суспільство. – 2023. – № 2. – С. 57–66.
8. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44 (3). – P. 513–524.
9. Швалб Ю. М. Психологія життєвого світу особистості. – Київ : Інфосфера, 2012. – 216 с.
10. Tillich P. The Courage to Be. – New Haven : Yale University Press, 2000. – 191 p.

БЕГЕЗА Л.Є. доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Академія праці, соціальних відносин і туризму
м. Київ

ЯНОВИЧ Р.Є.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА РЕСУРСИ

Актуальність дослідження

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим перебуванням у ситуації воєнної нестабільності, що суттєво трансформує умови життєдіяльності особистості. Повномасштабна війна в Україні спричинила різке зростання рівня стресу, невизначеності та психоемоційного напруження, що проявляється у переживаннях тривоги, страху, втрати безпеки, а також у порушеннях психічного благополуччя. Військові дії, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків і загроза життю актуалізують проблему збереження психічного здоров'я та адаптації людини до екстремальних умов.

За таких обставин особистість змушена брати на себе підвищену відповідальність за власну життєдіяльність, шукати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій і підтримання ефективності професійної та соціальної активності. Особливої значущості набуває здатність людини не лише витримувати вплив тривалого стресу, а й зберігати активну життєву позицію, смислову залученість до життя та готовність до прийняття складних рішень. Саме ці характеристики відображає феномен життєстійкості особистості.

Життестійкість розглядається в сучасній психологічній науці як інтегральний ресурс, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин, збереження внутрішньої рівноваги та можливість особистісного зростання в умовах кризи. Вона тісно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями, особистісною зрілістю, суб'єктною активністю та здатністю до саморегуляції. У воєнному контексті життестійкість набуває особливої актуальності, оскільки сприяє переосмисленню травматичного досвіду й збереженню психологічної цілісності особистості.

Окрему увагу в цьому контексті привертають співробітники гуманітарних організацій, професійна діяльність яких відбувається в умовах постійного емоційного напруження, контакту з людським горем, втратами та високим рівнем відповідальності. Тривала робота в кризових умовах підвищує ризик емоційного вигорання, виснаження та дезадаптації, що зумовлює необхідність вивчення психологічних чинників життестійкості цієї професійної групи та пошуку ефективних шляхів її розвитку.

Мета дослідження

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення соціально-психологічних чинників формування життестійкості особистості в умовах війни, а також аналіз ролі усвідомлення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічної стійкості співробітників гуманітарних організацій.

Результати дослідження

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що життестійкість є багатовимірним психологічним утворенням, яке формується впродовж усього життєвого шляху особистості та виконує низку важливих функцій, зокрема адаптивну, регулятивну та захисну. У межах екзистенціальної психології життестійкість розглядається як здатність особистості приймати

невизначеність буття, брати відповідальність за власний вибір і зберігати залученість до життя попри наявність загроз і втрат. Ресурсний підхід підкреслює роль життестійкості як внутрішнього потенціалу, що активізується залежно від вимог ситуації та забезпечує ефективне подолання труднощів.

Згідно з концепцією С. Мадді, життестійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість відображає смислову включеність особистості в події власного життя та протистоїть відчуттю відчуження й апатії. Контроль пов'язаний із переконаністю у можливості впливати на перебіг подій і знижує ризик формування безпорадності. Прийняття виклику виявляється у готовності сприймати зміни як можливість для розвитку, а не як загрозу. Узгоджене функціонування цих компонентів сприяє зниженню суб'єктивної загрозливості стресових подій і активізації адаптивних копінг-стратегій. Емпіричне дослідження було проведене за участю співробітників міжнародної гуманітарної організації, які працюють у різних регіонах України. Для вивчення рівня життестійкості та пов'язаних із нею психологічних характеристик було застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест життестійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєва, тест-опитувальник особистісної зрілості, модифікаційний варіант методики «Незакінчені речення», а також глибинні напівструктуровані інтерв'ю.

Аналіз кількісних даних показав, що досліджувані з вищим рівнем життестійкості характеризуються більш вираженою суб'єктною позицією, високим рівнем внутрішнього контролю та відповідальності за власні дії. Вони демонструють здатність до осмислення складного життєвого досвіду, активне використання внутрішніх ресурсів і збереження професійної

ефективності в умовах тривалого стресу. Для цієї групи характерними є орієнтація на майбутнє, гнучкість у прийнятті рішень і готовність до особистісних змін.

У респондентів із нижчим рівнем життєстійкості виявлено тенденцію до зниження відчуття контролю над подіями, емоційного виснаження та труднощів у смисловому осмисленні травматичних подій. Якісний аналіз результатів глибинних інтерв'ю засвідчив, що для таких осіб більш характерними є переживання безпорадності, тривоги та потреба в зовнішній підтримці. При цьому недостатнє усвідомлення власних ресурсів ускладнює процес адаптації та підвищує ризик дезадаптивних реакцій.

Важливим результатом дослідження є встановлення значущої ролі усвідомлення особистісних ресурсів у формуванні життєстійкості.

Усвідомлення власних можливостей, цінностей і життєвих смислів сприяє підвищенню рівня особистісної зрілості, активізації внутрішнього контролю та формуванню відповідального ставлення до життєвих обставин. Саме усвідомлення ресурсів виступає психологічним механізмом, який забезпечує перехід від пасивного переживання стресу до активного подолання кризових ситуацій.

Отримані результати підтверджують доцільність розробки та впровадження цілеспрямованих психологічних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, актуалізацію внутрішніх ресурсів і формування навичок саморегуляції у співробітників гуманітарних організацій.

Життєстійкість як інтегративний ресурс особистості в умовах тривалої кризи

У сучасних умовах тривалих соціальних потрясінь життєстійкість особистості постає не лише як окрема психологічна характеристика, а як

інтегративний ресурс, що забезпечує цілісне функціонування людини в умовах невизначеності, загрози та постійного стресу. Війна як хронічний стресогенний чинник впливає не лише на емоційний стан особистості, а й на систему цінностей, життєвих смислів, уявлення про майбутнє та власні можливості. За таких обставин життєстійкість виконує роль внутрішнього регулятора, який дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу, підтримувати відчуття контролю над життєвими подіями та залишатися залученою до соціальної й професійної діяльності.

У межах ресурсного підходу життєстійкість розглядається як динамічна система особистісних ресурсів, що актуалізуються у відповідь на вимоги середовища. Вона не є сталою величиною, а змінюється залежно від життєвого досвіду, рівня усвідомлення власних можливостей і характеру соціальної підтримки. Саме тому в умовах війни життєстійкість набуває особливого значення як фактор, що знижує ризик розвитку психоемоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, а також професійного вигорання.

Дослідники наголошують, що життєстійкість не зводиться до простого «витримування» труднощів. Вона передбачає активну позицію особистості щодо подолання кризових обставин, готовність брати відповідальність за власні рішення та здатність інтегрувати травматичний досвід у загальну картину життєвого шляху. У цьому сенсі життєстійкість виступає психологічною умовою особистісного зростання, оскільки дозволяє трансформувати негативний досвід у джерело нових смислів і можливостей.

Соціально-психологічні чинники життєстійкості співробітників гуманітарних організацій

Професійна діяльність співробітників гуманітарних організацій у воєнний

час пов'язана з постійною взаємодією з кризовими ситуаціями, стражданнями інших людей, моральними дилемами та високим рівнем відповідальності. Такі умови створюють підвищене психологічне навантаження і потребують мобілізації значних внутрішніх ресурсів. У цьому контексті життєстійкість виступає важливою умовою збереження професійної ефективності та психологічного благополуччя.

Серед ключових соціально-психологічних чинників життєстійкості співробітників гуманітарних організацій особливе місце займають рівень соціальної підтримки, характер міжособистісних взаємин у колективі, наявність чітких професійних цінностей і відчуття значущості власної діяльності. Підтримувальне соціальне середовище сприяє зниженню суб'єктивного переживання стресу, тоді як ізоляція та відсутність емоційного зворотного зв'язку можуть посилювати відчуття виснаження й безпорадності.

Важливим чинником життєстійкості є також професійна ідентичність, яка забезпечує усвідомлення сенсу власної діяльності та її суспільної значущості. Усвідомлення того, що професійні зусилля мають реальний вплив на життя інших людей, сприяє підтриманню внутрішньої мотивації та залученості до діяльності навіть у складних умовах. Таким чином, життєстійкість співробітників гуманітарних організацій формується на перетині особистісних і соціальних ресурсів.

Психологічні механізми усвідомлення особистісних ресурсів як умова розвитку життєстійкості

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що усвідомлення особистісних ресурсів є одним із ключових психологічних механізмів формування життєстійкості. Усвідомлення ресурсів передбачає здатність особистості ідентифікувати власні сильні сторони, цінності, життєві

сенси та можливості впливу на перебіг подій. Така усвідомленість сприяє формуванню суб'єктної позиції та знижує ризик пасивного реагування на стрес.

Особи з високим рівнем усвідомлення власних ресурсів демонструють більшу гнучкість у подоланні труднощів, здатність до рефлексії та схильність до конструктивних копінг-стратегій. Вони частіше інтерпретують кризові події не як загрозу, а як виклик, що відповідає компоненту «прийняття виклику» у структурі життєстійкості. Натомість недостатнє усвідомлення ресурсів пов'язане з переживанням безпорадності, зниженням внутрішнього контролю та емоційним виснаженням.

Таким чином, розвиток життєстійкості доцільно розглядати як процес, що включає не лише формування навичок подолання стресу, а й поглиблення самопізнання, рефлексії та смислотворення. Психологічні інтервенції, спрямовані на актуалізацію особистісних ресурсів, можуть істотно підвищувати рівень життєстійкості та сприяти збереженню психічного здоров'я в умовах тривалої кризи.

Висновки

1. Життєстійкість особистості є інтегральною психологічною характеристикою, що забезпечує здатність людини адаптуватися до тривалих кризових умов, зберігати психічне здоров'я та ефективність діяльності.
2. В умовах війни життєстійкість виступає ключовим ресурсом подолання психоемоційного напруження, сприяючи переосмисленню травматичного досвіду та збереженню смислової залученості до життя.

3. Структурними компонентами життєстійкості є залученість, контроль і прийняття виклику, узгоджена взаємодія яких знижує суб'єктивну загрозливість стресових подій і активізує адаптивні копінг-стратегії.
4. Емпірично встановлено, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з усвідомленням особистісних ресурсів, особистісною зрілістю та сформованою суб'єктною позицією.
5. Недостатній рівень усвідомлення власних ресурсів ускладнює процес адаптації до кризових умов і підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій.
6. Розвиток життєстійкості можливий шляхом цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на актуалізацію внутрішніх ресурсів, формування відповідальності та смисложиттєвих орієнтацій.
7. Результати дослідження можуть бути використані в практиці психологічного супроводу співробітників гуманітарних організацій і в розробці програм розвитку життєстійкості особистості в умовах тривалої соціальної кризи.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2018.
3. Кокун О. М. Психологічні ресурси особистості в умовах стресу. Київ : Інтерсервіс, 2020.
4. Леонтьєв Д. О. Психологія смислу. Київ : Академвидав, 2019.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006.
6. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аналіз. Київ : Каравела, 2017.

7. Чепелева Н. В. Наративні практики в психологічній допомозі. Київ : Педагогічна думка, 2015.
8. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006.
9. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work. New York : AMACOM, 2005.
10. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006.