

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної та спеціальної психології

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **“Вплив рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості”,**

"The Impact of Life Satisfaction on an Individual's Stress Resistance".

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія
Фісько Т.В

Керівник к.е.н. ст. викладач Семенцова М.М.

підпис

Рецензент ПНПУ ім. К. Д. Ушинського,
к. психол. наук, доцент Бабчук О. Г.

підпис

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 2024__р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 2024 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
S, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття та теоретичні підходи до визначення задоволеності життям.....	9
1.2. Стресостійкість особистості: поняття, фактори та механізми розвитку.....	17
1.3. Взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю в контексті психологічної стійкості	26
Висновки до 1 розділу	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	34
2.1. Соціально-демографічний опис вибірки дослідження...	34
2.2. Методи дослідження.....	40
Висновки до 2 розділу	45
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	47
3.1. Дослідження впливу життєвих подій на стресостійкість особистості.....	47
3.2. Дескриптивний аналіз розподілу особливостей життєстійкості та стресостійкості особистості	65
3.3. Дослідження взаємозв'язку між задоволеністю життям та стресостійкістю	72
3.4 Дослідження зв'язків між рівнем задоволеності життям та стресостійкістю особистості	80
Висновки до 3 розділу	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89

ВСТУП

Під час війни в Україні проблема стресостійкості особистості стає все більш актуальною темою для досліджень у сфері психології, оскільки вона тісно пов'язана з рівнем задоволеності життям. У сучасних складних умовах кожен з нас відчуває стрес і тривогу щодо власної безпеки, життя близьких та майбутнього країни.

Кожна людина по-своєму реагує на стресові ситуації, проте більшість переживає внутрішню напругу, страх і пригнічення, що негативно впливає на психологічне благополуччя та психічне здоров'я. Задоволеність життям є важливим чинником, який допомагає людям легше долати емоційні труднощі та краще адаптуватися до кризових ситуацій. Водночас, розвинена стресостійкість допомагає підтримувати позитивне сприйняття життя навіть у найскладніших обставинах. Актуальність проблеми стресостійкості та її взаємозв'язку із задоволеністю життям у сучасних умовах зумовлена соціальним запитом на зниження емоційної напруги та підвищення психологічного благополуччя кожної людини. Стресостійкість є ключовим фактором, який забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах постійних життєвих викликів та допомагає зберігати психічну рівновагу, приймати правильні рішення і залишатися продуктивними попри фізичні та соціально-економічні труднощі. Таким чином, стресостійкість є центральним аспектом для дослідження, яке фокусується на її ролі в адаптації та збереженні здоров'я людини.

Задоволеність життям, з одного боку, є індикатором психологічного благополуччя, але, з іншого, — вона впливає на розвиток стресостійкості. Дослідження показують, що люди з високим рівнем життєвого задоволення краще керують стресом і швидше адаптуються до змін. Тому, у цьому дослідженні рівень задоволеності життям розглядається як фактор, що впливає на стресостійкість, яка є головним об'єктом вивчення. Це підкреслює

необхідність не лише розвитку програм психологічної підтримки, але й системного підходу до вивчення механізмів підвищення стресостійкості через вплив задоволеності життям.

Сучасні закордонні та українські дослідження також підкреслюють важливість розвитку стресостійкості як ключового аспекту особистісного зростання і виживання в умовах кризових ситуацій.

Ось декілька ключових українських дослідників та їхніх основних робіт: Родіна Н.В. (професор та завідувача кафедрою диференціальної та спеціальної психології Одеського Національного Університету ім. І. Мечникова). Досліджує копінг стратегії в подоланні стресових подій. Шпак М.М., (професор Тернопільського Національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка) досліджує аспект стресостійкості особистості.

Проблема стресостійкості особистості досліджувалася в контексті вивчення психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.), а також психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.) і толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.). Багато вітчизняних науковців (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.) розглядали сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості в своїх дослідженнях.

Цей аспект досліджували таки зарубешні вчені: Ганс Сельє (теорія загального адаптаційного синдрому, 1936), Річард Лазарус (когнітивно-оціночна теорія стресу, 1966), Сьюзан Фолкман (копінг-стратегії, 1984), Роберт Каро (модель стресу на робочому місці, 1979), Сальваторе Мадді (теорія життєстійкості, 1980-ті), Брюс Мак'юен (біологічні механізми стресу, 1990-ті – 2020), Арнольд Лазарус (когнітивно-поведінкова терапія, 1960-ті), Келлі

Макгонігал (позитивні аспекти стресу, 2011-2015), Пітер Степто (вплив стресу на серцево-судинну систему, 1980-2010), Мішель Вайлант (стрес і старіння, 1970-2000), Карен Метьюз (психосоціальні аспекти стресу, 1980-ті – до сьогодні), Джон Кабат-Зінн (програма зниження стресу через уважність, 1979), Шелдон Коен (вплив соціальної підтримки на стрес, 1980-ті), Марта Фарреллі (соціальний стрес на робочих місцях, 1990-2010), Філіп Зімбардо (Стенфордський тюремний експеримент, 1971).

Ці психологи зробили вагомий внесок у вивчення стресу в різних аспектах і продовжують впливати на сучасну психологічну науку.

Задоволеність життям є ключовим показником психологічного благополуччя, оскільки вона відображає не тільки те, наскільки людина почувається щасливою, але й те, як добре вона адаптується до життєвих обставин. У контексті України, за даними досліджень, задоволеність життям українців залишається на нижчому рівні порівняно з іншими європейськими країнами. Основними факторами, які впливають на рівень щастя, є: здоров'я, матеріальний стан, наявність роботи, можливості самореалізації та безпека. Особливо важливим фактором є здоров'я: згідно з дослідженнями, фізичне благополуччя має суттєвий вплив на рівень життєвої задоволеності.

Українські дослідження також свідчать, що відсутність фінансової стабільності чи нездатність забезпечити потреби родини є одними з основних факторів, що знижують задоволеність життям, особливо у віковій групі 30-49 років. Водночас, дослідження показують, що відчуття свободи вибору і національна гордість також впливають на рівень щастя українців. Дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю і задоволеністю життям стає все більш актуальним, особливо в умовах постійних стресових викликів. Висока стресостійкість допомагає людям не тільки легше адаптуватися до змін, але й підтримувати високий рівень життєвого задоволення навіть у складних ситуаціях. Наприклад, люди, які здатні ефективно керувати стресом, зазвичай демонструють більшу впевненість у своїх силах та здатність долати кризи, що

прямо впливає на їх рівень задоволеності життям. Українські дослідники підкреслюють, що розвиток стресостійкості через різноманітні програми психологічної підтримки та саморегуляції є важливим інструментом для збереження психологічного здоров'я. Такі програми сприяють підвищенню рівня самосвідомості, здатності контролювати емоції і адаптуватися до нових життєвих обставин. Наприклад, навчання когнітивних та поведінкових технік управління стресом, таких як медитація чи фізичні вправи, є ефективними інструментами для зміцнення психологічної стійкості та підвищення рівня життєвого задоволення.

Таким чином, взаємозв'язок між стресостійкістю і задоволеністю життям є ключовим для розробки ефективних програм підтримки психічного здоров'я, що ще раз підкреслює актуальність нашої теми. Особливо для України в умовах високого рівня стресу, спричиненого війною та соціально-економічними факторами, які постійно впливають на життя українців.

Мета дослідження - визначити вплив рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історичні та сучасні підходи до дослідження поняття задоволеності життям та стресостійкості особистості.
2. Вивчити вплив життєвих подій на стресостійкість та виділити ключові фактори, що сприяють життєстійкості.
3. Здійснити описовий аналіз життєстійкості та стресостійкості досліджуваної вибірки.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та стресостійкістю.
5. Виявити значущі компоненти задоволеності життям як предиктори стресостійкості особистості.

Об'єкт дослідження

Стресостійкість особистості.

Предмет дослідження

Взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям і стресостійкістю особистості.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури.
2. Використання психодіагностичних методик: метод Холмса-Раге для оцінки стресових подій, тест життєстійкості С. Мадді, шкала задоволеності життям Є. Діннера, індекс задоволеності життям Life Satisfaction Index (адаптація Н.В. Паніної).
3. Методи статистичної обробки даних для аналізу даних та виявлення кореляційних зв'язків.

Організація і база проведення емпіричної роботи.

Емпіричне дослідження проводилося на online-платформі Google Form у термін квітень – жовтень 2024 рр. Вибірка включала респондентів різних вікових груп, які перебувають в умовах війни в Україні, або виїхали за кордон. У дослідженні взяло участь 35 респонденти, віком від 27 до 55 років, громадяни України.

Практичне значення роботи.

Результати дослідження мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості особистості через підвищення рівня задоволеності життям. Отримані дані можуть бути використані для вдосконалення психологічної допомоги, спрямованої на підтримку емоційного благополуччя та розробку рекомендацій щодо застосування адаптивних копінг-стратегій в умовах стресу.

Структура роботи.

Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 76 джерел. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок, у тому числі 13 таблиць та 15 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття та теоретичні підходи до визначення задоволеності життям

Задоволеність життям – це багатогранне поняття, яке відображає загальне ставлення людини до свого життя, її щастя та благополуччя. Це суб'єктивний показник якості життя, що охоплює широкий спектр аспектів: від емоційного стану до когнітивної оцінки життєвих обставин. Людина оцінює своє життя через призму власних очікувань, досягнень і відчуттів, що робить задоволеність життям важливим показником психологічного благополуччя.

Хоча поняття "задоволеність життям" у сучасному розумінні з'явилося відносно недавно, інтерес до щастя та благополуччя має глибокі історичні корені. Філософи Стародавньої Греції та Риму, такі як Арістотель, Епікур і Сенека Молодший, активно обговорювали питання щастя та досягнення доброго життя. Для них щастя було пов'язане з моральною досконалістю, розумом та поміркованістю. Релігійні вчення також пропонували власне розуміння щастя, пов'язуючи його з духовним розвитком та дотриманням моральних принципів.

Так Арістотель (384-322 р.р. до н.е.) розглядав задоволеність життям як важливу частину досягнення *евдемонії* — грецького поняття, яке можна

перекласти як "щастя" або "процвітання". На його думку, справжнє щастя виникає, коли людина реалізує свій потенціал і живе відповідно до чеснот. У своїй роботі "Нікомахова етика" (около 300 года до н. э) Арістотель пише, що щастя — це мета життя, яка досягається через розумну діяльність і моральні чесноти. Він вважав, що щасливе життя є завершеним і самодостатнім, яке приносить задоволення і є кінцевою метою людських прагнень.

Епікур (342-270 р.р. до н.е.), був засновником етики гедонізму, де задоволення вважалося найвищим благом і метою життя. Він вважав, що справжнє задоволення — це не лише фізичні насолоди, а й душевний спокій, досягнутий шляхом уникнення болю і турбот. Епікур писав: "Задоволення є початком і метою щасливого життя.", "Найбільша користь мудрості полягає в тому, що вона дає нам спокій душі.", "Найважливіше для щасливого життя — це усвідомлення своїх бажань."

Щастя на думку Епікура, можливе через усвідомлене задоволення і гармонію з самим собою.

Сенека (4 р. до н.е. - 65 р.н.е.) в своєму трактаті "Про блаженне життя" ("De vita beata" 60 р. н.е.) писав: "Щасливий той, хто здатний бути задоволеним своєю власною суттю, незалежно від зовнішніх обставин.", а також: "Блаженство — це спокій душі, який можна знайти, лише позбавившись страху перед втратами." Сенека стверджує, що справжнє блаженство досягається завдяки гармонії між бажаннями, природою і розумом, коли людина вміє контролювати свої пристрасті та не залежати від матеріальних речей.

У давнину вивчення задоволеності життям як багатогранного поняття вказує на її тісний зв'язок із питаннями щастя та психологічного благополуччя. Давньогрецькі філософи, такі як Арістотель, Епікур та Сенека, заклали основу сучасного розуміння цього поняття, акцентуючи на моральній досконалості, внутрішньому спокої та гармонії як ключових аспектах щасливого життя.

Задоволеність життям, за їхніми концепціями, розглядається не як випадкова подія, а як результат розумового, морального і самодостатнього способу існування, що формує стійке почуття внутрішньої повноти.

Однак, із розвитком психології задоволеність життям стала об'єктом наукового дослідження, що дозволяє глибше зрозуміти, як різні аспекти, впливають на якість життя. Сучасні наукові підходи дають можливість вимірювати задоволеність життям і розробляти ефективні програми, спрямовані на підвищення загального рівня благополуччя.

У сучасній психології існує кілька основних теоретичних підходів до визначення задоволеності життям: *гедоністичний, евдемоністичний та багатовимірний*.

Гедоністичний підхід фокусується на досягненні задоволення та уникненні болю. Прихильники цього підходу вважають, що людина оцінює своє життя через позитивні та негативні емоції, які вона відчуває щодня. Основною метою є максимізація щастя та зменшення страждань. Деніел Канеман, дослідник гедоністичної психології, запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, яке включає дві складові: емоційне благополуччя (переживання позитивних та негативних емоцій) і когнітивну оцінку свого життя. На його думку, задоволеність життям виникає через баланс позитивних переживань, які накопичуються протягом життя. У книзі "Мислення швидко і повільно" Деніел Канеман пояснює гедоністичний підхід через концепцію двох "я": "досвідчуване я" і "я, що пам'ятає". Він підкреслює, що наше задоволення залежить не лише від того, як ми переживаємо момент, а й від того, як ми його згодом оцінюємо. Канеман описує цей ефект як "парадокс щастя", де досвід і пам'ять можуть створювати різні оцінки щастя, навіть від тієї ж події [66].

На відміну від *гедонізму*, *евдемоністичний* підхід акцентує увагу на самореалізації та досягненні життєвих цілей. В цьому контексті щастя і задоволеність життям полягає не тільки в приємних переживаннях, але й у

здатності знайти сенс життя, розвиватися і гармонізувати своє внутрішнє «я» з зовнішнім світом. Керол Ріфф розглядає евдемоністичний підхід як ключовий для розуміння психологічного благополуччя, підкреслюючи, що він базується на реалізації особистісного потенціалу, пошуку сенсу життя та глибокого самоприйняття. У дослідженні "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" Ріфф та Кіз [74] описують шість вимірів, які, за їхньою теорією, складають основу психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісний ріст, позитивні стосунки, мета у житті, автономія та майстерність у навколишньому середовищі. Автори підкреслюють, що справжня задоволеність життям виникає від реалізації своїх внутрішніх цінностей і досягнення внутрішнього зростання, а не від простого отримання задоволення чи уникнення болю.

Багатовимірний підхід до задоволеності життям наголошує на складній структурі цього поняття, яке включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Це не тільки емоційні реакції та оцінка минулих подій, але й когнітивне осмислення власного життєвого шляху та можливостей у майбутньому.

Представники цього підходу: Ед Дінер, Мартін Селігман, Міхаїл Чиксентміхайї.

Ед Дінер: "Задоволеність життям – це не просто емоційний стан, а скоріше оцінка свого життя в цілому. Вона включає в себе як когнітивні, так і емоційні компоненти." У книзі "Assessing Well-Being" [56], яку упорядкував Ед Дінер, він і його колеги досліджують поняття суб'єктивного благополуччя, зокрема, задоволеність життям.

"Life satisfaction is a cognitive assessment that reflects an individual's overall judgment of their life, not necessarily a reflection of every moment's emotions." (Дінер вказує, що задоволеність життям — це загальна когнітивна оцінка, яка не завжди відображає щоденні емоції.)

"Factors influencing life satisfaction are broad and range from income to social relationships, health, and personality traits, which shape our outlook and satisfaction

levels." (Дінер підкреслює, що задоволеність життям залежить від широкого спектру чинників, зокрема стосунків, здоров'я та особистісних якостей.)

"People use personal standards when assessing their life satisfaction, which means that two people in similar circumstances may report different levels of satisfaction."

(Він зазначає, що людина оцінює своє життя відповідно до власних стандартів, тому навіть у схожих умовах рівень задоволеності може відрізнятись.)

На наш погляд, ці цитати підкреслюють індивідуальний, багатофакторний та когнітивний характер задоволеності життям, яка залежить від особистих стандартів і загального сприйняття людиною свого життя.

Мартін Селігман: "Щастя – це не просто відсутність негативних емоцій, а наявність позитивних переживань, залучення в значущі справи і відчуття особистісного зростання.", "True contentment comes not from our circumstances but from our interpretations. By changing how we interpret our lives, we alter how satisfied we feel with it." (Селігман наголошує, що задоволеність життям є результатом змін у мисленні, а не зовнішніх обставин.) *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* Martin Seligman. [65]

Міхай Чіксентміхайі: "Щастя – це не стан, а процес. Воно виникає тоді, коли ми повністю занурені в діяльність, яка вимагає від нас максимальних зусиль, але приносить задоволення."

В книзі "Flow. The Psychology of Happiness" [64] Міхай Чіксентміхайі розглядає концепцію потоку як важливу складову задоволеності життям та щастя.

"The best moments in our lives are not the passive, receptive, relaxing times... The best moments usually occur when a person's body or mind is stretched to its limits in a voluntary effort to accomplish something difficult and worthwhile."

(Чікцентміхаї зазначає, що задоволення життям пов'язане не з пасивним відпочинком, а з активною участю в діяльності, яка кидає виклик можливостям людини.)

"Happiness is not something that happens. It is not the result of good fortune or random chance... It is a condition that must be prepared for, cultivated, and defended privately by each person." (Чікцентміхаї підкреслює, що задоволеність життям вимагає внутрішньої роботи і не є випадковістю.)

"To gain personal control over the quality of experience, one needs to learn to build enjoyment and purpose into whatever happens in the course of each day." (Він пояснює, що задоволеність життям і щастя виникають тоді, коли ми вміємо додавати сенс і задоволення у щоденні справи.)

"It is by being fully involved with every detail of our lives, whether good or bad, that we find happiness, not by trying to look for it directly." (Чікцентміхаї говорить, що щастя й задоволення життям знаходяться в повній залученості у повсякденне життя, а не в прямому пошуку щастя як мети.)

Тобто ці цитати підкреслюють, що для задоволеності життям важливо бути активним учасником свого життя, концентруватися на процесі та розвивати навички досягнення потоку в повсякденних справах.

На сьогоднішній день більшість дослідників вважає, що задоволеність життям є багатовимірним поняттям. Воно включає емоційну складову (переживання позитивних і негативних емоцій), когнітивну (оцінка свого життя), соціальну (задоволеність стосунками з іншими), а також інші аспекти, що визначають рівень благополуччя.

На задоволеність життям впливають такі фактори як: соціально-демографічні, психологічні, матеріальні та культурні.

Соціально-демографічні фактори, такі як вік, стать, освіта, дохід і сімейний стан, визначають соціальну позицію людини та доступ до різних ресурсів. Соціальні фактори, такі як наявність соціальних зв'язків, підтримка

близьких і відчуття приналежності до спільноти, формують відчуття безпеки та емоційної підтримки.

Психологічні фактори, включаючи особистісні риси, рівень самооцінки, оптимізм і стратегії подолання стресу, значно впливають на те, як людина інтерпретує події у своєму житті.

Важливу роль також відіграють *матеріальні фактори*, як-от рівень доходу, житлові умови та доступ до медичних послуг, які забезпечують базові потреби людини.

Нарешті, *культурні фактори*, включаючи суспільні цінності, норми та ідеали, впливають на те, як люди визначають свої цілі, успіх і щастя у житті. Щоб зрозуміти роль культурних та соціальних чинників у формуванні рівня задоволеності життям, можна помітити що, наприклад, у західних культурах індивідуальна автономія та самореалізація мають пріоритетне значення, тоді як у колективістських культурах, таких як східні, акцент робиться на гармонії у стосунках та соціальному благополуччю.

Отже, задоволеність життям залежить від багатьох факторів, таких як соціально-демографічні фактори, соціальна підтримка, психологічні, матеріальні і культурні умови. Ці фактори створюють унікальний контекст для кожної людини, який визначає її ставлення до власного життя. Вивчення задоволеності життям потребує використання різноманітних методів вимірювання, зокрема опитувальників і шкал, що дозволяють об'єктивно оцінити рівень життєвого задоволення, враховуючи вплив цих багатокомпонентних факторів на загальне психологічне благополуччя людини.

Опитувальники: Це найпоширеніший інструмент для збору даних про суб'єктивну оцінку якості життя респондентами.

Шкали задоволеності життям: Наприклад, Шкала задоволеності життям Дінера, яка дозволяє кількісно оцінити рівень задоволеності життям.

Інтерв'ю: Глибокі інтерв'ю допомагають отримати детальнішу інформацію про суб'єктивний досвід людини.

У останні роки все більше уваги приділяється дослідженню задоволеності життям. Наприклад, Український інститут соціальних досліджень проводить дослідження, спрямовані на вивчення рівня задоволеності життям серед різних груп населення. Дослідження, проведене у 2021 році, показало, що українці загалом мають нижчий рівень життєвого задоволення через економічну нестабільність та політичні кризи та війну. Однак соціальні зв'язки та підтримка близьких мають позитивний вплив на рівень задоволеності життям.

Серед міжнародних джерел вагомим є World Happiness Report, який щорічно публікує рейтинг країн за рівнем щастя та задоволеності життям. Це дослідження підтверджує важливість таких факторів, як економічна стабільність, свобода вибору, соціальна підтримка та здоров'я, що значно впливають на рівень задоволеності життям.

Таким чином, задоволеність життям є багатогранним і динамічним явищем, що формується під впливом емоційних, когнітивних, соціальних і культурних факторів. Розуміння теоретичних підходів до визначення цього поняття, а також вивчення факторів, що впливають на нього, дозволяють не лише глибше зрозуміти природу щастя, але й розробляти ефективні стратегії для підвищення якості життя. Сучасні дослідження свідчать про необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення задоволеності життям, оскільки цей показник тісно пов'язаний з фізичним та психічним здоров'ям, соціальною взаємодією і культурними особливостями кожного суспільства.

1.2. Стресостійкість особистості: поняття, фактори, механізми розвитку та сучасні тенденції в дослідженні.

Стресостійкість особистості є однією з ключових характеристик психічного здоров'я, яка визначає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішній баланс та продовжувати виконувати свої функції у складних життєвих обставинах. У сучасному світі, який сповнений постійними кризовими викликами, таких як економічна нестабільність, глобальні пандемії або війна, стресостійкість стає критичним фактором для виживання та збереження як психічного, так і фізичного здоров'я. Зокрема, під час війни в Україні стресостійкість допомагає людям зберігати емоційну стабільність, приймати раціональні рішення та адаптуватися до нових умов.

Поняття стресу та стресостійкості на відміну від поняття задоволеності життям виникло не так давно. Протягом століть люди інтуїтивно розуміли, що деякі люди краще справляються з труднощами, ніж інші. Однак, наукове вивчення цього феномену почалося лише у XX столітті. Термін «стрес» уперше ввів у фізіологію та психологію Волтер Бредфорд Кеннон у 1932 році, описуючи реакцію «бийся або тікай» (fight-or-flight response). Часто це авторство приписують канадському фізіологу Гансу Сельє, який почав використовувати поняття стресу з 1946 року, щоб пояснити механізм загального адаптаційного напруження.

Ганс Сельє - австрійсько-канадський ендокринолог, вперше описав загальний адаптаційний синдром, який складається з трьох стадій: тривоги, резистенції та виснаження. "The Stress of Life" by Hans Selye [78]. Згідно з концепцією Ганса Сельє, стрес – це універсальна реакція організму на різні виклики чи вимоги, яка може мати як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я. Важливим аспектом стресостійкості є здатність зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до зовнішніх стресорів.

"It is not stress that kills us; it is our reaction to it."

"Не стрес вбиває нас; нас вбиває наша реакція на нього."

У цій цитаті Сельє підкреслює, що сам стрес — не обов'язково негативне явище. Багато в чому наслідки стресу визначаються тим, як ми реагуємо на стресові ситуації. Якщо людина здатна справлятися зі стресом конструктивно, то стрес не буде мати руйнівного впливу на її здоров'я. Сельє акцентує, що саме реакція на стрес має вирішальне значення, а не самі стресові фактори.

В книзі "Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники" [1]: "Кожен стрес залишає незгладимий слід, і організм платить за своє виживання після стресової ситуації, стаючи трохи старшим."

Сельє тут висловлює ідею про те, що кожна стресова ситуація залишає свій відбиток на нашому організмі. Навіть якщо ми здатні подолати стрес, він усе одно накладає певне фізіологічне "навантаження", яке з часом впливає на наше здоров'я та може прискорити процеси старіння. Це не обов'язково означає різке погіршення здоров'я, але натякає на поступове накопичення наслідків, які проявляються з віком.

Обидві цитати Сельє свідчать про те, що ефективна стресостійкість — це не відсутність стресу, а здатність регулювати свою реакцію на нього, зберігаючи при цьому своє здоров'я та внутрішній баланс.

Річард Лазарус - американський психолог, продовжив вивчення та подолання стресу та розробив модель копінг-стратегій, тобто способів, якими люди справляються зі стресом.

Ось кілька ключових цитат з книги Річарда Лазаруса "Emotions and Adaptation" [75], що стосуються стресостійкості:

"Stress arises when individuals perceive that they cannot adequately cope with the demands being made on them or with threats to their well-being."

"Стрес виникає, коли люди вважають, що не можуть належним чином впоратися з вимогами, які ставляться перед ними, або з загрозами їхньому

благополуччю."

Лазарус наголошує на важливості сприйняття стресу, вказуючи, що стрес з'являється тоді, коли людина відчуває невідповідність між своїми ресурсами та вимогами або загрозами навколишнього середовища.

"Coping is a cognitive and behavioral effort to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person."

"Копінг — це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання конкретних зовнішніх і/або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що вимагають надмірних ресурсів або перевищують ресурси особистості."

Лазарус описує "копінг" як сукупність способів, що допомагають справлятися зі стресом. Це може бути як зміна мислення (когнітивні стратегії), так і конкретні дії (поведінкові стратегії), що дозволяють подолати виклики і зменшити стрес. Він підкреслює, що копінг — це активний процес, який потребує значних зусиль і спрямований на управління ситуацією.

"Effective coping does not always eliminate stress but can mitigate its impact on the person's psychological and physical well-being."

"Ефективний копінг не завжди усуває стрес, але може зменшити його вплив на психологічне та фізичне благополуччя людини."

Лазарус показує, що мета стресостійкості — це не повне усунення стресу, а мінімізація його шкідливих наслідків.

"Appraisal and coping are thus closely linked. Appraisal determines how stressful a situation is felt to be, while coping determines how one responds to that stress."

"Оцінка та копінг тісно пов'язані. Оцінка визначає, наскільки стресовою здається ситуація, тоді як копінг визначає, як людина реагує на цей стрес."

Лазарус наголошує на ролі когнітивної оцінки в процесі стресостійкості. Оцінка допомагає зрозуміти рівень загрози або виклику, тоді як копінг допомагає розробити відповідь на цю загрозу. Це розуміння підкреслює, що

стресостійкість залежить не тільки від зовнішніх факторів, але й від внутрішньої здатності людини оцінити ситуацію й обрати правильні способи подолання.

Українські вчені, такі як Родіна Н.В. також підкреслюють важливість копінг стратегії для підвищення стресостійкості. Так, в роботі “Психологія копінг-поведінки: системне моделювання” [33] автор досліджує, як люди розвивають стратегії подолання в кризових ситуаціях, спираючись як на свідомі, так і на несвідомі психологічні процеси. Автор створила модель, що розглядає кризу як систему з шести ключових елементів — від самої загрози до стратегій, які людина використовує для її подолання. В основі цієї роботи також лежить типологія життєвих криз, де виділено загрози життю та самоактуалізації, що дає краще розуміння природи стресу. Крім того, розроблено нові інструменти для вимірювання копінг-стратегій і програму допомоги, яка підвищує ефективність подолання криз. Модель і підходи, запропоновані в дослідженні, мають перспективи для подальших досліджень у сфері психології подолання криз. Модель пропонує концептуальну базу для майбутніх досліджень і дослідження психологічних феноменів.

Один з популярних підходів до стресостійкості ґрунтується на концепції життєстійкості (hardiness), розробленій Сальваторе Мадді. Ось кілька важливих цитат із книги Сальваторе Мадді "Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth" [66], де розглядається, як стресостійкість допомагає людям ефективно адаптуватися до складних обставин: "Life is a series of challenges to be met, not threats to be avoided."

"Життя — це серія викликів, з якими потрібно впоратися, а не загроз, яких потрібно уникати.", "Hardiness is composed of three 'C's: Commitment, Control, and Challenge." - "Стійкість складається з трьох 'C': зобов'язання, контроль і виклик." "The development of hardiness requires effort and time but ultimately leads to a path of psychological resilience."

"Розвиток стійкості вимагає зусиль і часу, але врешті-решт призводить до

психологічної стійкості." "A sense of control is vital in hardiness."

"Відчуття контролю є важливим у стійкості." "Rather than avoiding stress, hardy individuals learn to confront it and use it to grow stronger."

"Замість того, щоб уникати стресу, стійкі люди навчаються стикатися з ним і використовувати його для зміцнення."

Мадді наголошує, що стресостійкість — це навичка, яка може бути розвинута, і вона дозволяє людям бачити в складних ситуаціях шанс для самозростання, а не лише ризик.

З теорії С. Мадді ми можемо зробити висновки, що, життєстійкість включає три основні компоненти:

Залученість (commitment) — готовність активно брати участь у життєвих подіях, сприймаючи їх як важливі та значущі.

Контроль (control) — віра в те, що людина здатна впливати на своє життя та події, що відбуваються.

Прийняття ризику (challenge) — готовність зустрічати нові та непередбачувані ситуації як можливості для особистісного зростання.

Стресостійкість вивчали ще деякі автори і вот до яких висновків вони дійшли: на рівень стресостійкості впливає низка різноманітних факторів, які можна поділити на особистісні, соціальні, культурні, біологічні та психологічні.

Особистісні фактори. Стресостійкість значною мірою залежить від індивідуальних рис особистості. Дослідження показують, що екстраверсія, емоційна стабільність та самовпевненість сприяють кращому подоланню стресу. Наприклад, люди з високою самооцінкою та оптимізмом більш успішно адаптуються до змін та витримують складні ситуації.

Соціальні фактори. Соціальна підтримка, яку отримує людина від родини, друзів або колег, є важливим джерелом стресостійкості. Соціальні зв'язки не тільки забезпечують емоційну підтримку, але й допомагають отримати практичну допомогу в кризових ситуаціях. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є потужним буфером проти стресу.

Культурні фактори. Погляди на стрес та способи його подолання можуть відрізнятися залежно від культурного контексту. Наприклад, у колективістських культурах важливу роль відіграють соціальні зв'язки та підтримка спільноти, тоді як в індивідуалістичних культурах більше уваги приділяється особистим досягненням і незалежності. Цінності та норми суспільства впливають на те, як люди реагують на стрес і як вони долають його наслідки.

Біологічні фактори. Генетика і фізіологічні особливості організму також мають значний вплив на рівень стресостійкості. Наприклад, рівень кортизолу — гормону стресу — може відрізнятися у різних людей, що впливає на їхню здатність адаптуватися до стресу. Крім того, нервова система грає важливу роль у регуляції стресових реакцій.

Психологічні фактори. Установки та стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) є критичними у формуванні стресостійкості. Люди, які використовують активні стратегії подолання проблем (таких як планування та пошук рішень), зазвичай краще справляються з стресовими ситуаціями.

Розвиток стресостійкості є багатогранним процесом, який залежить від індивідуального досвіду та навчання. Є кілька ключових механізмів, що сприяють підвищенню стресостійкості: Для розвитку стресостійкості можна використовувати різноманітні стратегії:

Фізична активність: Регулярні фізичні навантаження — це один з найкращих способів боротьби зі стресом. Під час тренувань організм виробляє

ендорфіни – гормони щастя, які покращують настрій та знижують рівень тривожності.

Здоровий сон: Сон відіграє ключову роль у відновленні організму. Під час сну нервова система відпочиває та оновлюється, що допомагає краще справлятися зі стресом.

Релаксаційні техніки: Медитація, йога, дихальні вправи – це ефективні способи зняти напругу і заспокоїтися. Вони допомагають зосередитися на теперішньому моменті та відпустити тривожні думки.

Позитивне мислення: Оптимістичний погляд на життя допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій і зробити їх менш загрозливими.

Соціальна підтримка: Спілкування з близькими людьми, друзями та колегами допомагає відчувати себе підтриманим і знижує рівень стресу.

Навчання копінг-стратегіям: Розвиток ефективних способів подолання стресу, таких як планування, пошук рішень, розстановка пріоритетів, допомагає краще справлятися з труднощами.

Розвиток емоційного інтелекту: Здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також управляти ними, є важливим навиком для подолання стресу.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найбільш ефективних методів для розвитку копінг-стратегій. Вона допомагає змінити негативні думки та поведінку, які посилюють стрес, і замінити їх більш адаптивними.

Чому ці стратегії працюють?

Фізична активність впливає на біохімічні процеси в організмі, знижуючи рівень гормонів стресу і підвищуючи рівень ендорфінів.

Релаксаційні техніки, позитивне мислення та розвиток емоційного інтелекту допомагають змінити спосіб сприйняття стресових ситуацій і реакцію на них.

Соціальні зв'язки надають відчуття безпеки і допомагають подолати ізоляцію.

Як це може виглядати на практиці. “В Ізраїлі існує така організація, як Israel Trauma Coalition. Її робота полягає в тому, щоб розвивати резильєнтність людей. В Ізраїлі команда ІТС будує систему життєстійкості понад 20 років. Психологи ІТС провели тренінги для працівників «Укрзалізниці» та «Укрпошти», щоб ті могли надавати підтримку у кризових ситуаціях. Як виглядатиме успіх цих програм? Зниження рівня травматизації українців і відсутність у суспільства ПТСР. - Потрібно тренувати м'яз життєстійкості. У своїх лекціях я завжди згадую, що на івриті у слові «стресостійкість» немає частинки «стрес». Воно однокорінне зі словом «іmunітет». Тож завдання – збільшувати міцність душевного іmunітету. Про свій душевний іmunітет важливо знати. Якщо ви розумієте, як зазвичай реагуєте на травматичні події, то можете провести нормалізацію і сказати собі: це нормальна реакція. Нормально плакати, стрибати, падати, сміятись, кричати. Усе нормально, за винятком нанесення шкоди собі та іншим.” Є прислів'я: «У кризовій ситуації ти не піднімешся до рівня своїх очікувань, а впадеш на рівень підготовки». Отже, треба тренуватись.” [51]

Таким чином, стресостійкість є важливою характеристикою, яка сприяє психологічному благополуччю людини. Вона забезпечує здатність адаптуватися до викликів, зберігати внутрішній баланс і функціонувати навіть у стресових умовах. У складних умовах сьогодення — економічної нестабільності, глобальних криз та війни — стресостійкість виступає критичним чинником для підтримки психічного і фізичного здоров'я. Ідея

стресостійкості, як наукове поняття, активно вивчалася з ХХ століття, починаючи з робіт Волтера Бредфорда Кеннона, який увів термін «стрес» для позначення реакції «бийся або тікай». Ганс Сельє розвинув цю концепцію, акцентуючи, що не сам стрес шкодить, а наша реакція на нього.

Дослідження показують, що на рівень стресостійкості впливають особистісні, соціальні, культурні та біологічні фактори. Особистісні риси, такі як оптимізм, віра у власні сили, значно підвищують здатність до подолання стресу, тоді як соціальна підтримка від сім'ї та друзів знижує його негативний вплив. Дослідники, такі як Річард Лазарус, розробили моделі копінг-стратегій, що допомагають людям впоратися зі стресом, шляхом як когнітивної оцінки, так і поведінкових методів.

Сучасні підходи до розвитку стресостійкості акцентують увагу на методах, що сприяють покращенню психічного благополуччя, включаючи фізичну активність, позитивне мислення, техніки релаксації та соціальну підтримку.

1.3 Взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю в контексті психологічної стійкості

Задоволеність життям і стресостійкість є тісно пов'язаними компонентами психологічної стійкості, яка забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Задоволеність життям є багатовимірним показником, що відображає суб'єктивну оцінку людиною власного життя, зокрема її емоційний стан та рівень реалізованості в особистих цілях. Як зазначає Дінер [56], “задоволеність життям є частиною суб'єктивного благополуччя, що включає як позитивні емоційні переживання, так і когнітивне оцінювання власного життя”.

З іншого боку, стресостійкість дозволяє людині справлятися з негативними зовнішніми факторами без втрати внутрішньої стабільності та здатності продовжувати діяльність. Сучасні дослідники, такі як Мартін Селігман [65], розглядають стресостійкість як здатність не лише зберігати психічний баланс, але й зростати в умовах кризи. Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень задоволеності життям може сприяти стресостійкості, допомагаючи людині більш позитивно реагувати на виклики і бачити у кризах можливості для розвитку.

Ці два компоненти — задоволеність життям і стресостійкість — інтегруються через *психологічну стійкість*, яка є здатністю особистості залишатися надійною і стабільною навіть в умовах тривалих стресових ситуацій. Психологічна стійкість включає здатність відновлюватися після криз і підтримувати психічне здоров'я. Дослідження показують, що високий рівень задоволеності життям тісно пов'язаний зі стресостійкістю, оскільки люди з вищою життєвою задоволеністю частіше краще справляються зі стресом та швидше відновлюються після труднощів. Наприклад, психолог Барбара Фредріксон [66] у своїх дослідженнях наголошує, що позитивні емоції, які часто супроводжують задоволення життям, сприяють стійкості завдяки «моделі розширення та побудови» (broaden-and-build). Це означає, що позитивні емоції розширюють мислення людини та сприяють формуванню адаптивних стратегій для реагування на стрес. Поступово позитивні емоції накопичують психологічні ресурси, створюючи буфер для майбутніх стресових ситуацій.

Інші дослідження підтверджують цей зв'язок. У дослідженні Університету Північної Кароліни підкреслюється, що позитивні емоції, пов'язані із задоволеністю життям, підвищують стресостійкість, допомагаючи людям переосмислювати виклики та конструктивно на них реагувати. Крім того, сучасне тайванське дослідження розглянуло вплив задоволеності життям, переконань про насолоду та життєстійкості, виявивши, що ці фактори у

поєднанні суттєво покращують добробут. Високий рівень задоволеності життям безпосередньо сприяє стресостійкості, стимулюючи позитивні життєві перспективи, які мотивують людей долати труднощі.

Цей зв'язок особливо актуальний у сучасному контексті постійних криз, де розуміння ролі задоволеності життям у підвищенні стресостійкості допоможе формувати психологічні інтервенції, спрямовані на покращення психічного здоров'я та стратегій управління стресом.

Фактори, які впливають на взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю.

Особистісні риси значно впливають на взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю. Оптимізм, як ключовий фактор, дозволяє людині сприймати життєві труднощі як тимчасові й контролювані, що полегшує адаптацію до стресових ситуацій. Люди з високим рівнем оптимізму зазвичай демонструють вищу стресостійкість, оскільки мають тенденцію шукати позитивні сторони навіть у негативних обставинах. Дослідження також свідчать, що висока самооцінка підвищує здатність до адаптації, оскільки люди, які високо оцінюють свої можливості, схильні вірити в свої сили й здатність справлятися з труднощами. Самооцінка виступає важливим фактором у підтриманні емоційної рівноваги та позитивного сприйняття життєвих подій.

Соціальні та культурні контексти також мають значний вплив на взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю. У колективістських культурах, де важливе місце займає підтримка з боку спільноти та родини, задоволеність життям тісно пов'язана з відчуттям належності до групи і стабільністю соціальних зв'язків. У таких культурах соціальні зв'язки стають важливим чинником, який сприяє розвитку стресостійкості через підтримку та почуття безпеки. Водночас в індивідуалістичних культурах, таких як західні суспільства, більше уваги

приділяється особистим досягненням, самореалізації та незалежності. У таких суспільствах стресостійкість і задоволеність життям часто залежать від успіху у досягненні особистих цілей і автономії.

Соціальна підтримка відіграє критичну роль у підвищенні стресостійкості. Дослідження вказують на те, що люди, які мають сильні соціальні зв'язки, краще справляються зі стресовими подіями, оскільки отримують емоційну та практичну допомогу від своїх близьких. Соціальні зв'язки діють як буфер проти негативних впливів стресу, знижуючи ризик виникнення депресії та тривоги. Крім того, підтримка від колег або сім'ї підвищує відчуття безпеки і стабільності, що дозволяє зберігати високу задоволеність життям навіть у складних умовах.

Якість міжособистісних відносин - дуже важливий фактор стресостійкості. Міцні соціальні зв'язки з родиною, друзями і колегами надають відчуття підтримки і безпеки. Вони допомагають людям справлятися зі стресом і відчувати себе більш щасливими.

Відчуття приналежності до спільноти дуже допомагає, особливо в часи війни. Почуття того, що ти є частиною чогось більшого за себе, надає сенс життю і допомагає відчувати себе більш захищеним.

Контроль над життям. Коли люди вважають, що вони самі контролюють своє життя, вони відчують більшу відповідальність за свої дії і досягнення. Це підвищує їхню самооцінку і додає впевненості у своїх силах.

Позитивна самооцінка допомагає людям краще справлятися з критикою, невдачами і стресом. Люди з високою самооцінкою більш впевнені в собі і своїх можливостях.

Розвинутий емоційний інтелект. Здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також керувати ними, є важливою складовою

психологічного здоров'я. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає будувати більш міцні соціальні зв'язки і краще справлятися зі стресом.

Матеріальний добробут. Хоча гроші не є гарантією щастя, достатній рівень доходу, який дозволяє задовольнити базові потреби, сприяє підвищенню задоволеності життям. Комфортне житло, яке відповідає потребам людини, сприяє фізичному і психологічному здоров'ю.

Доступ до освіти і охорони здоров'я. Можливість отримати якісну освіту і медичну допомогу є важливими факторами, які впливають на якість життя.

Психологічні фактори яки сприяють на взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю.

Способи мислення: Позитивне мислення, когнітивна реструктуризація (переосмислення негативних думок) і прийняття – це корисні стратегії, які допомагають зменшити стрес і підвищити задоволеність життям.

Копінг-стратегії: Це способи, які люди використовують для того, щоб впоратися зі стресом. Ефективні копінг-стратегії допомагають зберегти психічне здоров'я.

Наявність травматичних досвідів: Травматичні події можуть залишати глибокий слід у психіці людини і впливати на її задоволеність життям і стресостійкість.

Важливо розуміти, що ці фактори взаємодіють між собою і можуть посилювати або послаблювати один одного. Наприклад, високий рівень соціальної підтримки може допомогти людині краще впоратися з фінансовими труднощами. Або ж позитивне мислення може допомогти людині зберегти оптимізм навіть у складних життєвих обставинах.

Для того, щоб підвищити свою задоволеність життям і стресостійкість, варто звернути увагу на всі ці фактори і працювати над їхнім зміцненням. Це

може включати в себе зміну способу мислення, розвиток нових навичок, зміцнення соціальних зв'язків, піклування про своє фізичне здоров'я і багато іншого.

Психологічна стійкість як об'єднавчий механізм

Психологічна стійкість є критично важливим механізмом, що об'єднує різні аспекти адаптації, допомагаючи людині не просто відновлюватися після стресу, але й використовувати кризові ситуації для особистісного та психологічного розвитку. Завдяки психологічній стійкості люди здатні краще контролювати свої емоції, ефективно справлятися з труднощами й знаходити сенс у пережитому досвіді. Такий механізм підтримує здатність особистості адаптуватися до нових обставин, перетворюючи кризові моменти на каталізатор для вдосконалення навичок, саморозвитку та зміцнення особистих цінностей.

Стійкість сприяє розвитку навичок саморефлексії, завдяки яким людина усвідомлює свої сильні й слабкі сторони та може працювати над їх удосконаленням. Саморефлексія допомагає переглядати власні установки, стратегії поведінки та життєві цілі, що є основою для особистісного зростання. Крім того, психологічна стійкість є ключовим фактором формування гнучкості мислення, яка дозволяє людині пристосовуватися до змінних обставин і знаходити альтернативні рішення в стресових ситуаціях.

Одним із важливих компонентів психологічної стійкості є позитивне мислення, яке дозволяє зберігати оптимізм навіть у складних умовах. Люди, які схильні до позитивного мислення, краще управляють своїми емоціями і швидше відновлюються після криз. Також високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному управлінню внутрішніми ресурсами, допомагаючи знижувати рівень тривожності й підвищувати стресостійкість.

Зміцнення соціальних зв'язків також є важливою складовою психологічної стійкості. Соціальна підтримка забезпечує людину необхідними ресурсами, які допомагають відновлювати внутрішню рівновагу й отримувати підтримку в періоди труднощів. Впевненість у тому, що поруч є надійні люди, дозволяє зберігати стабільність і витримку в кризових ситуаціях. Таким чином, психологічна стійкість інтегрує як внутрішні, так і зовнішні ресурси, допомагаючи людині не тільки повернутися до нормального стану, але й вирости як особистість.

Психологічна стійкість виступає як об'єднавчий механізм, який дозволяє використовувати складні обставини як основу для подальшого розвитку і зміцнення внутрішніх ресурсів, сприяючи адаптації та особистісному зростанню.

Висновки.

Задоволеність життям і стресостійкість є взаємопов'язаними аспектами психологічного благополуччя, які підтримують загальну життєву стабільність. Висока задоволеність життям служить буфером у стресових ситуаціях, допомагаючи людям легше справлятися з емоційними викликами та відновлюватися після стресу. Дослідження показують, що люди, які позитивно оцінюють своє життя, демонструють вищу стійкість до стресу, що сприяє формуванню оптимістичного ставлення до труднощів. З іншого боку, розвинена стресостійкість дозволяє зберігати позитивне сприйняття життєвих обставин і уникати депресії, що, в свою чергу, підвищує задоволеність життям. Важливими факторами, що впливають на цей взаємозв'язок, є особистісні риси, такі як оптимізм і самооцінка, соціальна підтримка з боку родини та друзів, а також якість міжособистісних відносин. Розуміння цих аспектів може допомогти людям підвищити свою стресостійкість та загальну задоволеність життям, використовуючи ефективні стратегії адаптації, такі як розвиток

позитивного мислення та управління емоціями. У результаті, інтеграція задоволеності життям і стресостійкості може стати основою для досягнення психоемоційної стабільності та загального благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Соціально-демографічний опис вибірки дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на online-платформі Google Form у термін квітень – жовтень 2024 рр. Респондентами були переважно практикуючі психологи, або студенти магістерського рівня навчання, переважно жінки, віком з 27 до 55 років, також було 2 чоловіка віком 39 та 48 років. Усі респонденти громадяни України, які знаходяться в Україні, або за кордоном.

Метою дослідження Встановити, як рівень задоволеності життям впливає на стресостійкість особистості, та дослідити взаємозв'язок між цими показниками, беручи до уваги вікові, гендерні та соціально-психологічні особливості респондентів. У процесі дослідження ми аналізували вплив рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості.

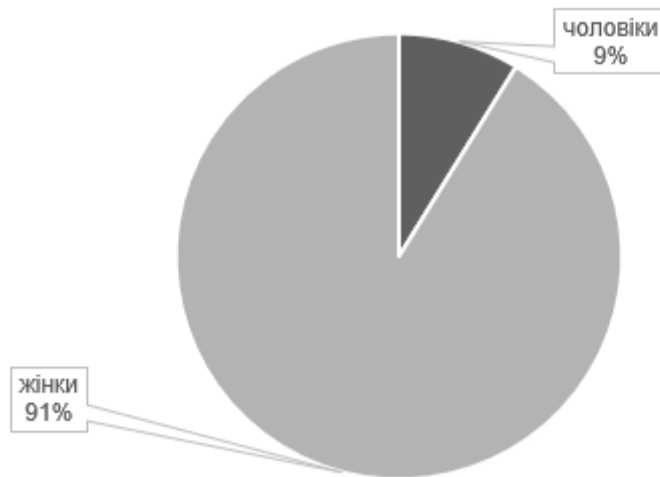


Рис 2.1 Розподіл респондентів за гендером

Детально аналізуючи гендерний склад нашої вибірки (рисунок 2.1) ми виявили цікаву та значущу особливість: переважну більшість учасників дослідження становлять жінки — 91,20%, тоді як чоловіки представляють лише 8,80% від загальної кількості респондентів. Ця суттєва диспропорція відкриває перед нами кілька важливих аспектів для роздумів та інтерпретації.

По-перше, такий розподіл може свідчити про більшу зацікавленість жінок у темі задоволеності життям та стресостійкості. Можливо, жінки більш відкриті до участі в психологічних дослідженнях або частіше звертаються до саморефлексії та особистісного розвитку. Це може бути пов'язано з соціокультурними факторами, які заохочують жінок до вивчення власного емоційного стану та пошуку шляхів покращення якості життя.

По-друге, такий гендерний дисбаланс у вибірці може вплинути на загальні результати дослідження. Оскільки чоловіки представлені меншою мірою, висновки, які ми робимо, можуть бути більш релевантними для жіночої частини населення. Відомо, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на стресові ситуації та мати різні рівні задоволеності життям, зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками.

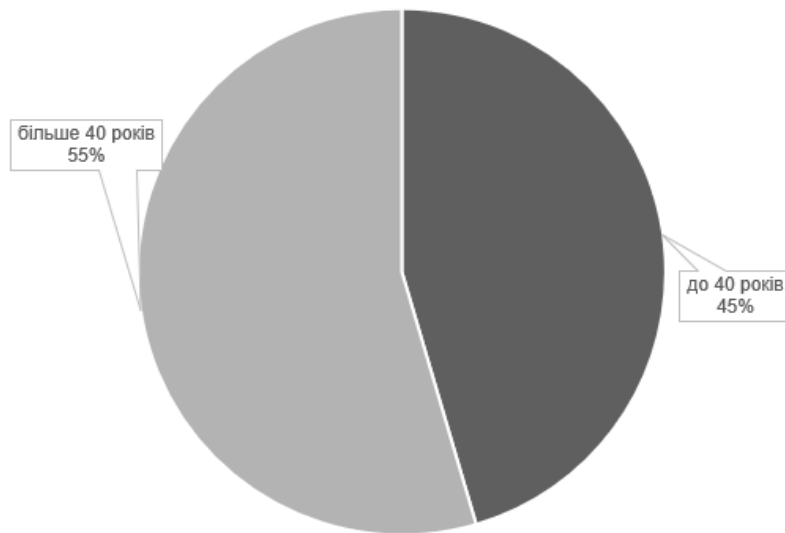


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за віком

При глибокому аналізі вікового розподілу учасників нашого дослідження (рисунок 2.2) відкривається цікава та багатогранна картина, яка відображає специфіку сучасного суспільства та його вплив на задоволеність життям і стресостійкість особистості. Згідно з отриманими даними, респонденти віком до 40 років складають 15 осіб, що становить 45,5% від загальної кількості учасників. Натомість, група респондентів віком понад 40 років налічує 18 осіб, що відповідає 54,5%.

Цей майже рівномірний розподіл з невеликим переважанням старшої вікової групи надає нам можливість глибше зрозуміти, як вікові особливості впливають на сприйняття життя та здатність протистояти стресу. Переважання респондентів віком понад 40 років може свідчити про підвищену зацікавленість цієї групи в питаннях психологічного благополуччя. У цьому віці люди часто досягають певних життєвих віх, таких як професійна стабільність або сімейне становище, але водночас можуть стикатися з новими викликами, як-от зміни в особистих пріоритетах або здоров'ї.

З іншого боку, значна частка молодших учасників — 45,5% — вказує на те, що теми задоволеності життям та стресостійкості є актуальними і для молодшого покоління. Молоді люди до 40 років перебувають у фазі активного самовизначення, побудови кар'єри та особистого життя, що часто

супроводжується високим рівнем стресу. Їхня участь у дослідженні свідчить про прагнення розібратися у власних емоційних станах та знайти способи покращення якості життя.

Такий віковий розподіл учасників дозволяє нам розглянути вплив задоволеності життям на стресостійкість у різних життєвих контекстах. Можливо, старші респонденти мають більше життєвого досвіду та розроблених стратегій подолання стресу, тоді як молодші ще перебувають у процесі формування цих навичок. Це відкриває перспективи для порівняння та виявлення вікових особливостей у підходах до управління стресом та оцінки власного життя.

Крім того, варто враховувати, що сучасні соціальні та економічні умови по-різному впливають на різні вікові групи. Старші люди можуть стикатися з питаннями стабільності, пенсійного забезпечення та здоров'я, тоді як молодші — з проблемами працевлаштування, фінансової незалежності та побудови стосунків. Ці фактори безпосередньо впливають на рівень стресу та задоволеності життям.

Враховуючи майже рівне представництво двох вікових груп, наше дослідження має потенціал надати збалансовані та всебічні висновки. Однак, незначне переважання респондентів віком понад 40 років все ж вимагає обережності при узагальненні результатів на всю популяцію. Можливо, деякі виявлені тенденції будуть більш характерні для старшої вікової групи.

Загалом, такий віковий склад вибірки підкреслює важливість врахування вікових особливостей при дослідженні психологічних феноменів. Розуміння того, як різні покоління сприймають задоволеність життям та справляються зі стресом, є ключовим для розробки ефективних психологічних інтервенцій та підтримки, адаптованих до специфічних потреб кожної вікової групи.

Розглянемо середні показники за вибіркою (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники за вибіркою

	M	m	Δ
--	---	---	---

вік	40,4	1,4	8,1
Метод Холмса-Раге	207,1	20,7	118,8
Залученість	28,9	1,1	6,6
Контроль	35,6	1,5	8,8
Прийняття ризику	16,7	0,8	4,6
Життєстійкість	82,1	3,2	18,2
Задоволеність життям	22,6	0,7	4,2
Загальний індекс задоволеності	26,3	0,8	4,9

Середній вік учасників склав 40,4 роки з невеликою варіацією ($\Delta = 8,1$), що вказує на відносно однорідну вибірку осіб середнього віку. Це важливо, оскільки саме в цьому віковому періоді люди часто стикаються з комплексними життєвими викликами, які можуть впливати на їхній психологічний стан.

Згідно з методом Холмса-Раге, середній показник стресу серед учасників становить 207,1 балів із значним розкидом ($\Delta = 118,8$). Такий рівень оцінюється як пороговий, що свідчить про підвищений ризик виникнення стресових розладів. Це може бути пов'язано з накопиченням життєвих подій та змін, які є характерними для цього вікового періоду, таких як кар'єрні зрушення, сімейні обов'язки або соціальні перетворення.

Розглядаючи складові стресостійкості, звернемо увагу на показники залученості, контролю та прийняття ризику. Залученість має середнє значення 28,9 і оцінюється як нижче норми. Це може вказувати на зниження інтересу або мотивації до активної участі в життєвих подіях, що потенційно посилює відчуття стресу та незадоволеності. Можливо, учасники відчувають емоційне вигорання або втрату сенсу в повсякденних справах.

У той же час, показники контролю та прийняття ризику знаходяться в межах норми (35,6 та 16,7 відповідно). Це свідчить про те, що учасники відчувають певний ступінь впливу на своє життя та готові приймати обдумані рішення в умовах невизначеності. Такий баланс допомагає їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін.

Життестійкість із середнім значенням 82,1 також знаходиться в межах норми, що говорить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Це позитивний показник, який вказує на здатність учасників зберігати психологічну рівновагу перед обличчям викликів.

Переходячи до оцінки задоволеності життям, середнє значення складає 22,6, що відповідає категорії "скоріше задоволені". Це означає, що, попри певні труднощі, учасники загалом позитивно сприймають своє життя. Загальний індекс задоволеності становить 26,3 і оцінюється як достатній, підтверджуючи цей оптимістичний погляд.

Синтезуючи ці дані, можна зробити висновок, що попри пороговий рівень стресу, учасники демонструють достатній рівень стресостійкості завдяки нормальним показникам контролю, прийняття ризику та життестійкості. Високий рівень задоволеності життям, хоча й не бездоганний, також відіграє важливу роль у підтримці психологічного благополуччя.

Однак знижений рівень залученості вказує на потенційну зону ризику. Відсутність глибокого залучення в життєві процеси може посилювати відчуття ізолюваності та незадоволеності, що в свою чергу може негативно впливати на стресостійкість.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що рівень задоволеності життям має суттєвий вплив на стресостійкість особистості. Позитивне сприйняття свого життя та наявність внутрішніх ресурсів дозволяють ефективніше протистояти стресу. Для підвищення стресостійкості важливо не лише підтримувати загальний рівень задоволеності життям, але й працювати над підвищенням залученості, знаходячи нові інтереси та сенси в повсякденній діяльності.

Загалом, отримані дані надають цінну інформацію для розуміння того, як взаємодіють різні психологічні фактори у формуванні стресостійкості. Це відкриває перспективи для подальших досліджень та практичних застосувань у сфері психологічного консультування та особистісного розвитку.

2.2. Методи дослідження

У психологічних дослідженнях вибір методик є ключовим для комплексної та точної оцінки досліджуваних явищ. У нашій роботі, яка присвячена вивченню впливу рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості, було використано низку методик, що дозволяють всебічно дослідити як особистісні риси респондентів, так і їхні специфічні реакції на стресові ситуації. Кожна з обраних методик володіє унікальними характеристиками, які забезпечують глибоке розуміння особливостей стратегії подолання стресу та рівня задоволеності життям, а також їхнього взаємозв'язку. Це дозволяє не лише виявити кореляції між цими показниками, але й зрозуміти механізми, через які задоволеність життям впливає на стресостійкість особистості.

Однією з ключових методик, використаних у нашому дослідженні, є шкала соціальної адаптації Холмса-Раге [82], призначена для оцінки рівня стресу, зумовленого різними життєвими подіями. Автори цієї методики вивчали залежність між стресогенними подіями та виникненням захворювань у великій групі пацієнтів і дійшли висновку, що серйозні зміни в житті часто передують як психічним, так і фізичним хворобам. На основі цього вони створили шкалу, де кожна подія має певну кількість балів залежно від її стресогенності.

Актуальність методики для нашого дослідження полягає в тому, що вона дозволяє кількісно оцінити сумарний рівень стресового навантаження, якому піддається особистість. Це особливо важливо в контексті вивчення впливу рівня задоволеності життям на стресостійкість, оскільки накопичення стресових подій може суттєво впливати на психологічне благополуччя людини. Використання цієї шкали дає можливість виявити потенційні ризики для здоров'я респондентів та зрозуміти, як задоволеність життям може модулювати вплив стресу.

Шкала містить перелік 43 життєвих подій, кожна з яких має певну кількість балів, що відображає її стресогенність. Події варіюються від найбільш значущих, таких як смерть близького родича чи розлучення, до менш значущих, як-от зміна харчових звичок або відпустка. Респонденту пропонується уважно прочитати весь список і відмітити ті події, які відбулися з ним протягом останнього року. Після цього підраховується сумарна кількість балів, що відображає загальний рівень стресу.

Мета застосування методики у нашій роботі полягає в тому, щоб:

- 1) Визначити індивідуальний рівень стресу кожного респондента шляхом підрахунку балів, відповідних стресогенним подіям, які вони пережили.
- 2) Проаналізувати взаємозв'язок між отриманими показниками стресу та рівнем задоволеності життям, виявленим за допомогою інших методик.
- 3) Встановити ступінь стресостійкості учасників, зважаючи на їх здатність протистояти негативним психологічним станам, що виникають у процесі стресу.

Ми очікуємо, що результати допоможуть підтвердити гіпотезу про те, що високий рівень задоволеності життям сприяє підвищенню стресостійкості, навіть за умов значного стресового навантаження.

Другою методикою, використаною у нашому дослідженні, є опитувальник життєстійкості, що є адаптацією тесту Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді [76]. Ця методика призначена для дослідження життєстійкості—системи переконань про себе, світ та взаємини з ним, яка дозволяє особистості витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

Актуальність методики для нашого дослідження полягає в тому, що вона дозволяє кількісно оцінити рівень життєстійкості особистості, що є критичним для розуміння її стресостійкості. У контексті вивчення впливу рівня задоволеності життям на стресостійкість, життєстійкість може виступати як посередник, який пояснює, як задоволеність життям сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Вивчення компонентів

життєстійкості дозволяє виявити конкретні аспекти особистісних переконань, що впливають на здатність протистояти стресу.

Життєстійкість - загальний показник в опитувальнику, який відображає сумарну вираженість трьох компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Вона характеризує загальну здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи ефективність діяльності. Високий рівень життєстійкості свідчить про те, що людина має стійкі переконання та позитивні установки щодо себе і світу, що дозволяє їй ефективно адаптуватися до змін та сприймати труднощі як можливості для розвитку. У контексті нашого дослідження життєстійкість є ключовим фактором, оскільки вона безпосередньо впливає на стресостійкість і може модулювати вплив рівня задоволеності життям на здатність особистості справлятися зі стресом.

Життєстійкість включає три основні компоненти:

- Залученість. Переконаність у тому, що участь у подіях дає можливість знайти щось важливе для себе. Людина з високим рівнем залученості отримує задоволення від діяльності, протилежно до почуття відчуження та виключення з життя.

- Контроль. Переконання, що боротьба допомагає вплинути на результат, навіть якщо цей вплив не є абсолютним. Особа з високим контролем відчуває, що сама вибирає свій шлях, на протигагу відчуттю безпорадності.

- Прийняття ризику. Переконання, що будь-яка подія сприяє розвитку через отриманий досвід, незалежно від його позитивності чи негативності. Людина готова діяти без гарантій успіху, розглядаючи життя як спосіб здобуття знань через активне сприйняття досвіду.

Мета застосування цієї методики у нашій роботі полягає в тому, щоб:

- 1) Визначити індивідуальний рівень життєстійкості кожного респондента, оцінюючи вираженість компонентів залученості, контролю та прийняття ризику.

2) Проаналізувати взаємозв'язок між показниками життєстійкості та рівнем задоволеності життям, визначеним за допомогою шкали задоволеності життям (SWLS)[77].

3) Встановити, як життєстійкість впливає на стресостійкість учасників, зважаючи на їхню здатність протистояти негативним психологічним станам у процесі стресу.

Ми очікуємо, що результати допоможуть підтвердити гіпотезу про те, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з вищою задоволеністю життям та сприяє підвищенню стресостійкості, навіть за умов значного стресового навантаження. Це може стати основою для розробки ефективних стратегій підвищення життєстійкості та покращення психологічного здоров'я особистості в умовах сучасних життєвих викликів.

Таким чином, використання опитувальника життєстійкості в нашому дослідженні є важливим кроком до глибшого розуміння того, як внутрішні переконання та установки особистості впливають на її здатність справлятися зі стресом. Результати можуть мати практичне значення для психологічного консультування та розвитку програм, спрямованих на підвищення життєстійкості і, відповідно, загального психологічного благополуччя.

Однією з важливих методик, застосованих у нашому дослідженні, є Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index) [72], адаптований Н.В. Паніною у 1993 році. Ця методика була розроблена групою американських вчених, які займалися соціально-психологічними проблемами геронтології, і вперше опублікована у 1961 році. Вона швидко набула широкого поширення завдяки своїй компактності та придатності для масових досліджень.

Індекс життєвої задоволеності призначений для визначення загального психологічного стану людини, відображаючи її суб'єктивне уявлення про психологічний комфорт. Методика включає такі субшкали:

- Інтерес до життя. Протилежність апатії, відображає активну залученість у життєві події.

- Рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей. Вказує на здатність особистості ставити та досягати мети.

- Узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями. Відображає рівень задоволеності досягненнями.

- Позитивна оцінка власних якостей та вчинків. Характеризує самооцінку та самоприйняття.

- Загальний фон настрою. Вказує на домінуючий емоційний стан.

Актуальність методики для нашого дослідження полягає в тому, що вона дозволяє оцінити інтегративний показник життєвої задоволеності, який включає емоційну складову як основний елемент. У контексті вивчення впливу рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості, цей індекс є ключовим для розуміння загального психологічного благополуччя респондентів.

Мета застосування методики у нашій роботі полягає в тому, щоб:

- 1) Визначити рівень життєвої задоволеності кожного респондента, що допоможе оцінити їхній загальний психологічний стан.

- 2) Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем життєвої задоволеності та показниками стресостійкості, отриманими за допомогою інших методик.

- 3) Встановити, як життєва задоволеність впливає на здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи психологічний комфорт.

Ми очікуємо, що результати допоможуть підтвердити гіпотезу про те, що високий рівень життєвої задоволеності сприяє підвищенню стресостійкості особистості. Це дозволить глибше зрозуміти, як загальний психологічний комфорт впливає на здатність ефективно долати стресові ситуації. Отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення життєвої задоволеності як стратегії покращення психологічного здоров'я в умовах сучасних життєвих викликів.

Висновок до другого розділу

Вибірка дослідження складалася з респондентів віком від 27 до 55 років, де переважну більшість склали жінки. Гендерний дисбаланс вибірки впливає на загальні результати, що варто враховувати при інтерпретації даних. З вікової точки зору, респонденти як молодшої, так і старшої вікових груп мають свої особливості у сприйнятті стресу та задоволеності життям, що дозволяє отримати більш глибоке розуміння цього феномену.

У процесі дослідження було проаналізовано середні показники життєстійкості та задоволеності життям серед респондентів. Середні результати показують, що попри високий рівень стресу, учасники дослідження демонструють відносно високу стресостійкість завдяки розвиненим внутрішнім ресурсам, як-от контроль та прийняття ризику. Однак було виявлено низький рівень залученості, що може свідчити про емоційне вигорання або втрату інтересу до повсякденної діяльності.

Було описано методики дослідження, які дозволили глибше оцінити психологічний стан респондентів, їхню стресостійкість, життєстійкість та загальний рівень задоволеності життям в умовах психотравматизації, а саме: тест Холмса-Раге для оцінки рівня стресу, опитувальнику життєстійкості, а також індексу задоволеності життям. Це дозволило всебічно дослідити вплив стресових подій та життєстійкості на загальний психологічний стан учасників дослідження.

Представлений аналіз показників підтвердив важливість взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та життєстійкістю, а також загальним рівнем задоволеності життям. Попри значні стресові фактори, респонденти демонструють здатність до психологічної адаптації, що свідчить про наявність у них необхідних внутрішніх ресурсів. Однак виявлена низька залученість може бути показником емоційного виснаження, що вимагає додаткової уваги у подальших дослідженнях.

На основі методики Холмса-Раге для оцінки рівня стресу, який зумовлений такими факторами, як втрата роботи, соціальні негаразди та психологічна травматизація в умовах війни, ми зрозуміли, які події найбільше впливають на респондентів та як це пов'язано з їхнім загальним психологічним станом.

Через опитувальник життестійкості (Hardiness, ми оцінили три ключові компоненти життестійкості: контроль, прийняття ризику та залученість. Виявлено, що респонденти демонструють високі показники контролю, що свідчить про здатність брати відповідальність за власне життя та рішення навіть в умовах стресу. Проте показники залученості виявилися низькими, що може бути ознакою емоційного виснаження або відчуження від навколишнього світу.

З допомогою індексу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale) ми змогли вимірювати загальний рівень задоволеності життям респондентів. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів відчують помірну або високу задоволеність життям, незважаючи на вплив стресових подій. Це свідчить про те, що наявність сильних внутрішніх ресурсів дозволяє людям зберігати позитивне сприйняття свого життя навіть у важких умовах.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Дослідження впливу життєвих подій на стресостійкість особистості

Дослідження стресових реакцій та їх впливу на психічне здоров'я особистості є одним із ключових аспектів сучасної психології, особливо в умовах тривалих соціальних і психологічних потрясінь. Шкала соціальної адаптації Холмса-Раге дозволила нам оцінити ступінь стресу, який особистість переживає через зміни у своєму житті. Ми змогли проаналізувати вплив різних життєвих подій на загальний рівень адаптації особистості до стресових ситуацій.

Наше дослідження, проведене на основі цієї шкали, дозволило виявити зв'язок між кількістю стресових подій у житті респондентів та їх здатністю до адаптації та протистояння стресу.

Зазначимо, що вивчення соціальної адаптації особистості через оцінку її реакцій на життєві події має надзвичайно важливе значення в сучасному суспільстві, яке характеризується постійними змінами та викликами. Шкала соціальної адаптації Холмса-Раге дозволяє системно оцінити вплив різноманітних подій на стресовий стан людини.

Так у нашому дослідженні ми не лише кількісно оцінили рівень стресу, спричиненого певною подією, але й зрозуміли, як часто ці події зустрічаються у житті респондентів. Це нам дало можливість виявити найбільш розповсюджені стресори та оцінити, наскільки вони впливають на загальний стан адаптації особистості. Адаптація до змін у житті вимагає мобілізації психологічних ресурсів, і чим частіше людина стикається з певною подією, тим більший вплив вона може мати на її психічне здоров'я.

Оцінимо частоту згадувань подій серед респондентів.

Кількість зазначених подій коливається від 3 до 17 для кожного респондента. Таке розмаїття в кількості стресових ситуацій дає нам змогу більш глибоко зрозуміти, як різні рівні стресу впливають на індивідуальне психологічне здоров'я.

Розглянемо детальніше, які саме події найчастіше згадувалися респондентами, а які не були обрані зовсім. Ми вважаємо важливим звернути увагу на кожен із зазначених пунктів, адже вони відображають життєві події, які можуть суттєво вплинути на психологічний стан особистості.

Найчастіше згадуваною подією виявилася «відмова від певних звичок», яка зустрічається у 25 респондентів із 34. Це свідчить про те, що багато українців були вимушені змінити свої звички. Відмова від звичних патернів поведінки вимагає значної адаптації, оскільки будь-які зміни, навіть на перший погляд незначні, можуть порушити внутрішню рівновагу людини. Відмова від певних звичок зазвичай означає зміну стилю життя, що може бути пов'язане як із зовнішніми обставинами (професійними чи соціальними змінами), так і з внутрішньою потребою саморозвитку.

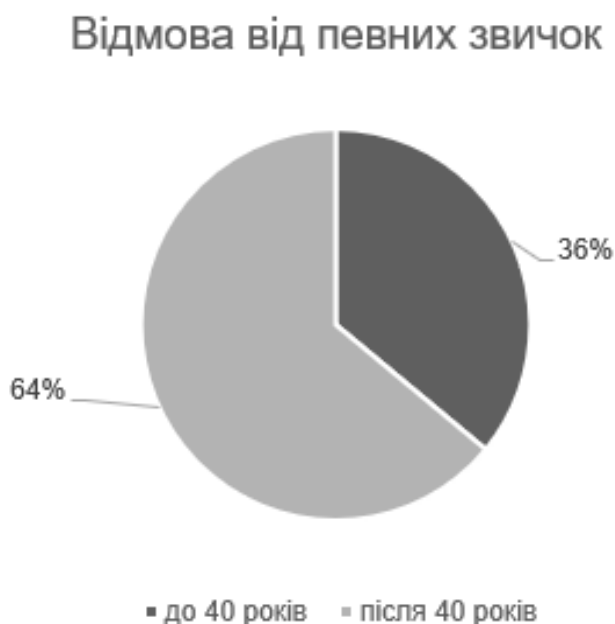


Рис. 3.1 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «29» за методом Холмса-Раче

З рисунку 3.1 ми бачимо, що більша частина (64%) осіб, які зазнали таких змін у звичках, належить до вікової категорії після 40 років. Це може свідчити про більшу готовність до змін у способі життя серед більш дорослих респондентів, можливо через накопичений життєвий досвід або через

зіткнення зі змінами в особистісних пріоритетах, які часто відбуваються в середньому та більш зрілому віці.

Ця тенденція може мати важливі практичні наслідки для психологічної підтримки та консультації. Особи старшого віку можуть мати більшу потребу у підтримці при адаптації до нових життєвих умов, особливо в умовах сучасних викликів та соціальної нестабільності. Водночас їхній досвід і готовність до змін можуть бути використані в якості ресурсу для розробки ефективних стратегій адаптації, зокрема в рамках роботи з психологічною резилієнтністю та гнучкістю.

Другою за частотою згадування подією є «поява нового члена родини, народження дитини» та святкування таких важливих подій, як «Різдво, Новий рік або День народження» (по 17 згадок кожна). Незважаючи на те, що ці події часто асоціюються з позитивними змінами, вони також можуть викликати значний стрес через необхідність організації, соціальних зобов'язань та емоційної підготовки. Народження дитини змінює всі аспекти життя родини, вимагає нових зусиль та перебудови повсякденних звичок, що призводить до високого рівня емоційного навантаження. Подібні святкові події можуть бути стресовими через тиск очікувань з боку суспільства або родини, особливо якщо вони пов'язані з фінансовими чи часовими затратами.

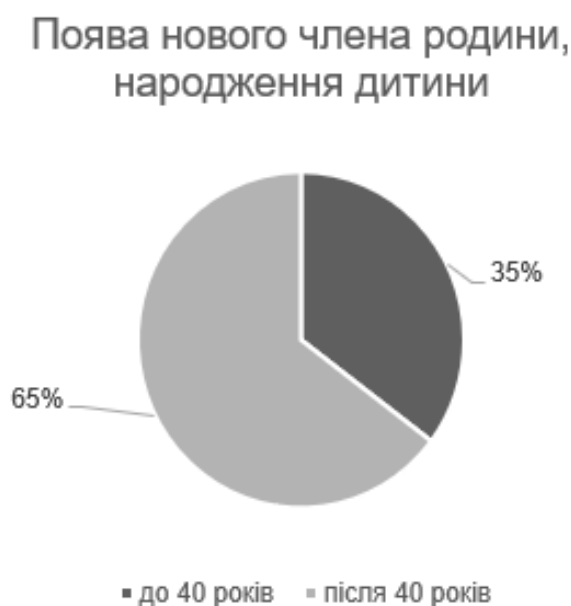


Рис. 3.2 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «14» за методом Холмса-Паге

Аналіз даних (рисунок 3.2) щодо появи «нового члена родини або народження дитини» показує, що більшість випадків (65%) припадає на осіб до 40 років. Це цілком відповідає загальноприйнятим демографічним тенденціям, де молодші вікові групи частіше зазнають змін у сімейному статусі через народження дітей. Лише 35% респондентів після 40 років зазначили про появу нового члена родини, що може свідчити про меншу частоту таких подій у цій віковій категорії, або про те, що більш зрілі особи менше залучені до процесів розширення сім'ї.

Таким чином, для молодших осіб важливо зосередити увагу на підтримці в контексті змін у сімейному житті та адаптації до батьківства, тоді як для осіб старшого віку можна запропонувати програми, що сприяють впоратись з емоційними та соціальними аспектами старіння та меншою кількістю змін у особистісному житті.

«Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки», була згадана 15 разів, що підкреслює значимість особистого часу та способу його використання у житті респондентів. Дозвілля є важливою частиною життєвого балансу, тому зміни у цій сфері можуть викликати певний стрес, особливо якщо це стосується втрати можливості відпочинку або зміни характеру дозвілля. Зміна місця відпустки чи звичок відпочинку також може вимагати від людини адаптації до нових умов, що є додатковим стресовим чинником.

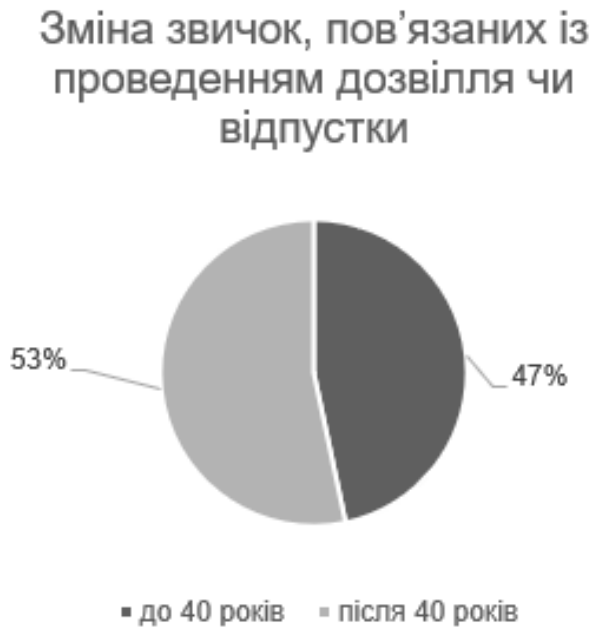


Рис. 3.3 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «34» за методом Холмса-Паге

Аналіз даних, пов'язаних із зміною «звичок, які відбуваються внаслідок проведення дозвілля або відпустки» (рисунок 3.3), демонструє майже рівномірний розподіл між віковими групами до та після 40 років, з невеликою перевагою молодшої групи (53% проти 47%). Це свідчить про те, що незалежно від віку люди схильні до переосмислення та зміни своїх звичок у контексті відпочинку. Такий баланс може вказувати на універсальність потреби в релаксації та відновленні психологічної рівноваги через зміну повсякденної рутини.

«Зміна місця навчання» (14 згадок) і «початок або закінчення навчання» (13 згадок) є подіями, що потребують значних ресурсів для адаптації, особливо для молодих людей. Навчання, як процес здобуття знань та професійних навичок, є важливим життєвим етапом, який супроводжується стресом через постійні вимоги до успішності та необхідність відповідати високим стандартам. Перехід до нової навчальної установи або завершення навчання є важливими моментами життя, які вимагають значної перебудови життєвих пріоритетів та планів на майбутнє.

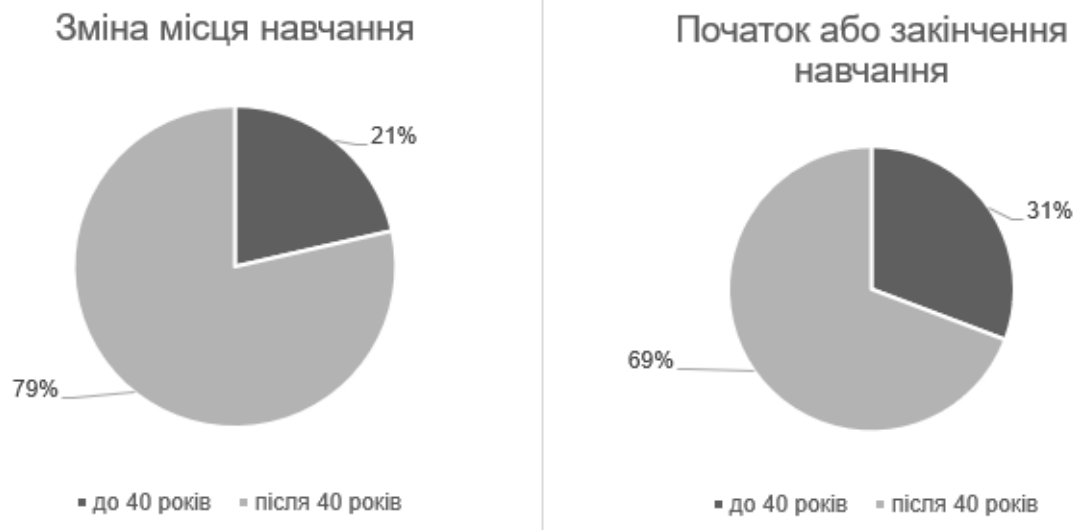


Рис. 3.4 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пунктів «27» и «33» за методом Холмса-Паге

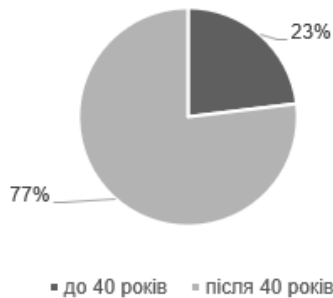
У контексті триваючої війни в Україні значна частина респондентів старше 40 років (рисунок 3.4) активно займається навчанням, що може бути пов'язано з професійними особливостями цієї групи. Особливо це стосується психологів, для яких постійне оновлення знань та розвиток професійних навичок є критично важливими. Це свідчить про те, що професійне навчання в умовах кризи не тільки допомагає підтримувати високий рівень кваліфікації, але й відіграє важливу роль у психологічній адаптації до змінених умов життя.

Слід зазначити, що збільшення кількості освітніх активностей серед осіб після 40 років може відображати не тільки професійні вимоги, але й загальну тенденцію до життєвого навчання, яка стає все більш популярною у сучасному світі. Це також може бути відповіддю на потребу в адаптації до швидко змінних соціальних та економічних умов, посилену нестабільністю військового часу.

Зміни в індивідуальних звичках, пов'язаних зі сном (13 згадок), і харчуванням (13 згадок) також є серйозними стресовими чинниками. Порушення режиму сну або зміни в харчуванні можуть бути наслідком як фізіологічних проблем, так і психоемоційних труднощів. Недосипання або зміни в режимі харчування призводять до порушення фізіологічної рівноваги організму, що безпосередньо впливає на психологічний стан. Такий тип змін

може бути спричинений як зовнішніми обставинами (зміною роботи, сімейними проблемами), так і внутрішніми переживаннями, що потребують вирішення.

Зміна індивідуальних звичок пов'язаних зі сном, порушення сну



Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)



Рис. 3.5 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пунктів «38» и «40» за методом Холмса-Page

Дослідження впливу вікових змін на індивідуальні звички (рисунки 3.5), пов'язані зі сном та харчуванням, показало, що серед осіб старше 40 років, 23% відзначають зміни у звичках сну, що може вказувати на підвищену уразливість до порушень сну з віком, включаючи складності з засинанням та підтриманням сну. З іншого боку, 77% респондентів молодше 40 років також повідомляють про такі зміни, що свідчить про значний вплив стресових факторів на сон молодших людей.

Зміни у звичках харчування спостерігаються значно менше у старшій віковій групі, з лише 15% відзначених випадків, порівняно з 85% серед молодших респондентів. Це може свідчити про стабільніші харчові звички у старших людей, тоді як молоді частіше експериментують з дієтами або переживають періоди зменшеного апетиту, пов'язані зі стресом.

«Зміна фінансового стану» (12 згадок) та «зміна умов життя» (12 згадок) є одними з найбільш розповсюджених стресових подій, оскільки фінансова стабільність і умови проживання є основними чинниками, які впливають на відчуття безпеки та комфорту людини. Фінансові труднощі можуть призвести до постійного почуття тривоги та невпевненості, що значно підвищує рівень

стресу. Зміна умов життя, наприклад, переїзд або ремонт житла, також може вимагати значних зусиль для адаптації до нових обставин.

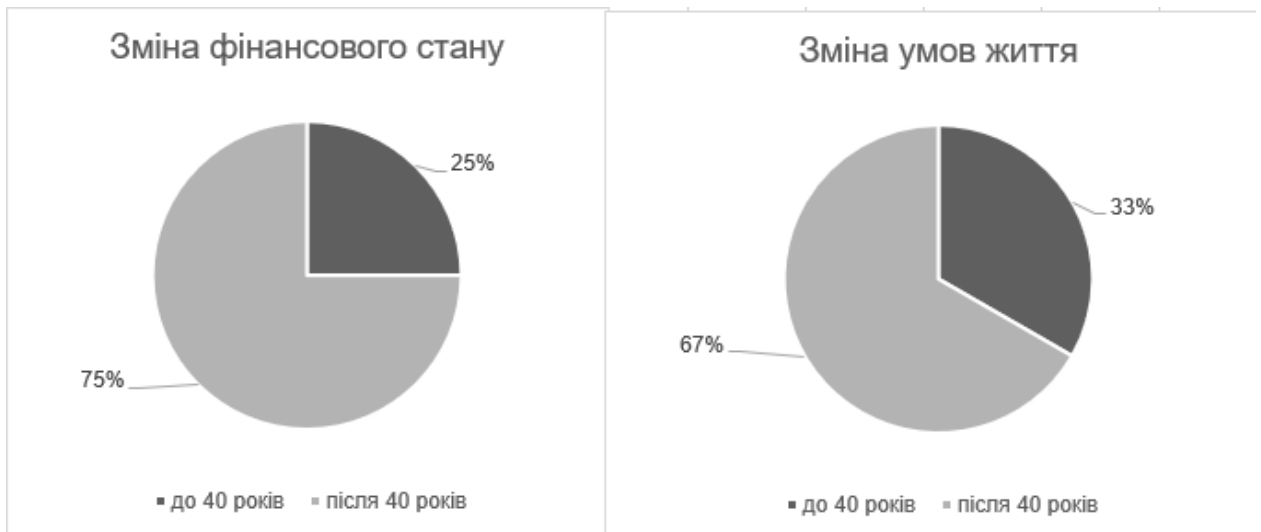


Рис. 3.6 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пунктів «16» и «28» за методом Холмса-Паге

«Зміна фінансового стану» та «умов життя» (рисунок 3.6) є значущими стресовими факторами, що впливають на різні вікові групи в різний спосіб. Серед осіб молодшого віку (до 40 років) зміни фінансового стану впливають на 25% респондентів, що може свідчити про їхню меншу фінансову стабільність або ж про перехідні періоди в їхній кар'єрі. У свою чергу, 75% осіб старше 40 років зазначили про такі зміни, що може бути пов'язано з більшою частотою значних життєвих подій, таких як зміна інвестиційних пріоритетів у цьому віці.

Аналіз зміни умов життя показує, що 33% молодих людей досвідчили таких змін, що може вказувати на період становлення та значних змін, таких як переїзд на нове місце проживання чи зміна сімейного статусу. Серед старшої категорії (після 40 років) такі зміни відзначені у 67% випадків, що може бути пов'язано з переоцінкою життєвих цінностей, переходом дітей на самостійне життя, або іншими соціальними та економічними переорієнтаціями в більш зрілому віці.

Значну увагу респонденти приділяли також «зміні соціальної активності» (12 згадок). Зміна соціальних зв'язків, участі у громадському житті або зміна

частоти зустрічей з друзями чи родиною може впливати на почуття соціальної підтримки, що є важливим для збереження психологічної рівноваги. Соціальна активність, як джерело взаємодії та емоційної підтримки, є критично важливою для підтримання ментального здоров'я, тому будь-які зміни у цій сфері можуть спричинити додатковий стрес (рисунок 2.7.).

Зміна соціальної активності відіграє значну роль у житті осіб до та після 40 років, проте вплив цих змін відрізняється залежно від вікової категорії. Аналіз показує, що 27% осіб молодшого віку (до 40 років) зазнали змін у своїй соціальній активності, що може свідчити про динамічні зміни в їх соціальних зв'язках, професійному розвитку та особистісному зростанні. Ці зміни можуть бути пов'язані з професійними переходами, освітніми досягненнями або змінами в особистому житті, які часто відбуваються у цьому віковому сегменті.



Рис. 3.7 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «36» за методом Холмса-Паге

Серед осіб старше 40 років (рисунок 3.7), 73% відзначили зміни у соціальній активності, що може вказувати на переоцінку життєвих пріоритетів, зниження професійної активності, чи навпаки, збільшення вільного часу, який може бути використаний на громадську або волонтерську діяльність. Такі зміни, зокрема, можуть свідчити про бажання знайти нові джерела самореалізації після досягнення певного професійного та особистісного досвіду, а також про потребу в соціальній взаємодії та підтримці у зрілому віці.

Наступною значущою подією є «реорганізація на роботі» (11 згадок). Зміни у структурі робочих процесів, нові обов'язки або зміни в команді можуть призвести до тривалого періоду невизначеності, що є сильним стресовим чинником для більшості людей. Ситуації, пов'язані з роботою, можуть впливати на почуття стабільності та задоволення життям, що часто спричиняє емоційне напруження.

В контексті аналізу впливу «реорганізації на роботі» (рисунок 2.8.), дані виявляють значні вікові відмінності в реакціях на такі зміни. Серед осіб старше 40 років 31% зазначили, що переживали реорганізацію на робочому місці, що може вказувати на більш часте зіткнення з професійними змінами в цій віковій групі. Можливо, це пов'язано з їхнім більш тривалим досвідом роботи та вищою ймовірністю зустрічі з кар'єрними переходами чи реструктуризацією компаній.

Реорганізація на роботі

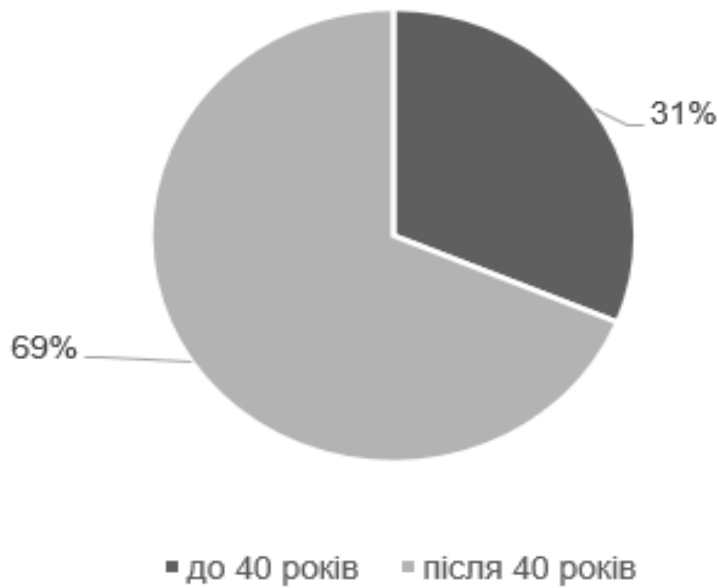


Рис. 3.8 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «15» за методом Холмса-Раге

Натомість, молодші учасники дослідження (до 40 років), серед яких 69% (рисунок 3.8) стикалися з реорганізацією, можуть відчувати зміни більш стресово, оскільки для них це може бути одним з перших досвідів управління нестабільністю в робочому середовищі. Ці дані важливі для розробки програм підтримки та адаптації на роботі, особливо в умовах, що швидко змінюються, та можуть допомогти зосередити увагу на потребах різних вікових груп, підвищуючи їх здатність адаптуватися до нових викликів.

Значною подією, що потребує серйозної уваги, є «посилення конфліктності стосунків з чоловіком або дружиною» (11 згадок). Сімейні стосунки є одним із найбільш важливих аспектів соціального життя, і будь-які зміни у цих стосунках мають великий вплив на емоційний стан особистості. Конфлікти в сім'ї часто супроводжуються тривалим емоційним напруженням, що може призвести до підвищеного рівня стресу, депресії або навіть проблем зі здоров'ям.



Рис. 3.9 Розподіл респондентів за віком по згадуванню пункту «19» за методом Холмса-Раге

Посилення «конфліктності у стосунках з чоловіком чи дружиною» (рисунок 3.9) є значущим чинником, який впливає на психологічний стан особи, особливо в контексті розгляду питань психологічного здоров'я. Дані показують, що 31% осіб старше 40 років зазначили зростання конфліктів у подружніх стосунках, порівняно з 69% серед молодших респондентів. Це може вказувати на різні стратегії адаптації до вимог та стресів, які виникають в різних життєвих періодах.

Зі збільшенням віку, можливо, люди набувають більше досвіду у вирішенні конфліктів або вчаться уникати їх через більшу зрілість і врівноваженість. Водночас, вікова група до 40 років, яка показує вищий рівень конфліктів, може мати менше навичок управління стресом та емоціями, що збільшує ризик виникнення непорозумінь і суперечок. Ці результати підкреслюють необхідність зосередження на розвитку міжособистісних навичок та методів вирішення конфліктів у молодшому віці як частини програм психологічної підтримки і розвитку особистісного здоров'я.

«Зміна умов або годин роботи» була згадана 10 разів, що вказує на те, що професійні зміни є важливим стресовим чинником для респондентів. Зміна

графіка або умов роботи може впливати на баланс між роботою та особистим життям, що призводить до необхідності адаптації до нових обставин.

«Травма або хвороба» була згадана 9 разів. Це показує, що фізичний стан респондентів також є серйозним джерелом стресу. Хвороба або травма змінюють ритм життя людини, вимагають від неї емоційних та фізичних зусиль для відновлення, що часто супроводжується почуттям безпорадності або тривоги за майбутнє.

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільш стресовими для респондентів є події, пов'язані зі зміною звичок, сімейними обставинами та професійною діяльністю.

Події, які згадуються респондентами менше 9 разів, також заслуговують на увагу, оскільки вони відображають специфічні життєві зміни, що викликають стрес у певних соціальних і культурних контекстах. Незважаючи на те, що ці події не були настільки частими, їхній вплив на психологічний стан особистості може бути значним залежно від індивідуальних особливостей і обставин життя.

«Зміна членів родини або частоти зустрічей з родичами» згадується 8 разів. Це вказує на важливість соціальних зв'язків у підтримці психологічної рівноваги. Подібні зміни, особливо якщо вони супроводжуються конфліктами або втратами, можуть викликати сильне емоційне напруження. Зміна зв'язків з близькими може негативно позначитися на почутті соціальної підтримки, що, в свою чергу, підвищує рівень тривоги та стресу. Особливо важливим є те, що ці зміни часто супроводжуються почуттям ізоляції або самотності, що також є сильними стресовими чинниками.

«Зміна стану здоров'я членів родини» була згадана 7 разів. Ця подія має суттєвий вплив на емоційний стан людини, оскільки здоров'я близьких часто є важливою складовою емоційного благополуччя. Догляд за хворими членами родини або занепокоєння через їх стан можуть значно підвищувати рівень стресу. У таких випадках людина не лише переживає за здоров'я близьких, але

й часто стикається з необхідністю додаткової фізичної та емоційної підтримки для інших, що збільшує емоційне навантаження.

«Фінансові зміни» також виявляються важливим джерелом стресу. «Позичка чи позика на велику покупку», наприклад, будинку, згадується 7 разів, що свідчить про те, що великі фінансові рішення є стресовими подіями. Оскільки фінансові зобов'язання тісно пов'язані з почуттям стабільності та впевненості у майбутньому, такі рішення можуть викликати значну тривогу. Більш дрібні фінансові події, такі як «позичка чи позика для покупки автомобіля або телевізора», також викликають стрес і були згадані 7 разів. Хоча ці події можуть здаватися менш важливими у порівнянні з великими фінансовими зобов'язаннями, вони все одно вимагають від людини мобілізації ресурсів та відповідальності.

Інші події, такі як «успіхи або особисті досягнення» (7 згадок), також виявляються важливим джерелом стресу. Хоча досягнення зазвичай вважаються позитивними подіями, вони можуть викликати додатковий стрес через соціальні очікування, необхідність відповідати високим стандартам або підтримувати досягнутий рівень. Людина може відчувати тиск з боку суспільства або оточення, що призводить до збільшення емоційного навантаження.

«Незначні порушення правопорядку», такі як штраф за порушення правил дорожнього руху, були згадані 7 разів. Незважаючи на те, що такі події є порівняно незначними, вони можуть викликати тимчасовий стрес через необхідність врегулювання юридичних питань, фінансові наслідки або відчуття провини.

«Зміна посади або підвищення службової відповідальності» згадується 6 разів. Подібні зміни, хоча й можуть бути сприйняті як позитивні зрушення в кар'єрі, супроводжуються підвищенням вимог і очікувань. Нові обов'язки, збільшений робочий тягар або зміна професійної відповідальності можуть викликати значний стрес через необхідність швидко адаптуватися до нових умов та справлятися з новими викликами.

Особисті та сімейні проблеми також виявляються серйозними стресовими чинниками. «Проблеми з родичами чоловіка або дружини» згадуються 6 разів. Сімейні конфлікти, особливо ті, що пов'язані з родичами партнера, часто створюють тривалу напругу, оскільки такі стосунки можуть бути складними через відсутність прямого контролю або впливу на ситуацію. Це спричиняє відчуття безвиході або безсилля.

«Розлучення» згадується 5 разів, що свідчить про те, що цей процес викликає серйозний емоційний стрес. Розлучення супроводжується не лише емоційними переживаннями, але й значними життєвими змінами, такими як зміна фінансового стану, соціальних зв'язків або житлових умов. Людина часто стикається з почуттям втрати та ізоляції, що посилює психологічний стрес.

Зміни, пов'язані з роботою, такі як «зміна професійної орієнтації або місця роботи», згадуються 5 разів. Професійні зміни можуть бути викликані як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми потребами людини. У будь-якому випадку зміна професійної діяльності вимагає адаптації до нових вимог та умов, що часто є стресовим процесом.

«Смерть близького члена родини» була згадана 3 рази, та є високою емоційною вагою. Втрата близьких є одним із найсерйозніших стресових чинників, який може спричинити тривалі емоційні та психологічні наслідки. Ця подія вимагає значної емоційної підтримки та часу для відновлення, оскільки вона торкається найбільш фундаментальних аспектів життя людини.

Також варто відзначити такі події, як «зміна релігійних звичок» (3 згадки), «звільнення з роботи» (2 згадки), «син або дочка залишають родину» (2 згадки), «проблеми з начальством» (2 згадки) та «примирення подружжя» (1 згадка). Хоча ці події зустрічалися рідше, вони все ж мають важливе значення для індивідуальних життєвих ситуацій і можуть впливати на емоційний та психологічний стан людини.

Таким чином, аналіз показує, що навіть події, які згадуються менше 9 разів, можуть мати суттєвий вплив на психологічний стан респондентів. Події,

пов'язані зі змінами у сімейних стосунках, здоров'ї, професійній діяльності та фінансовому стані, викликають значний стрес і вимагають серйозної адаптації.

Згідно з даними дослідження, серед пережитих подій, що можуть суттєво впливати на рівень стресу, респонденти не зазначили такі важливі життєві моменти, як «вагітність», «вихід на пенсію», «закінчення терміну виплати позички чи збільшення боргів». Це може свідчити про стабільність у фінансовому аспекті життя більшості опитаних. Також серед не згаданих подій опинилися такі суттєві особистісні моменти, як «одруження або весілля», «роз'їзд подружжя без оформлення розлучення».

Не було зазначено про «переживання сексуальних проблем», «смерть близького друга», а також про «смерть чоловіка чи дружини. Відсутність згадки про «тюремне ув'язнення» також може вказувати на відсутність досвіду вкрай негативних життєвих обставин у житті респондентів. Не зазначення цих подій може свідчити про відносно спокійний соціальний та особистісний контекст у житті учасників опитування, що, втім, не зменшує значення інших факторів, які вони відчувають як стресові.

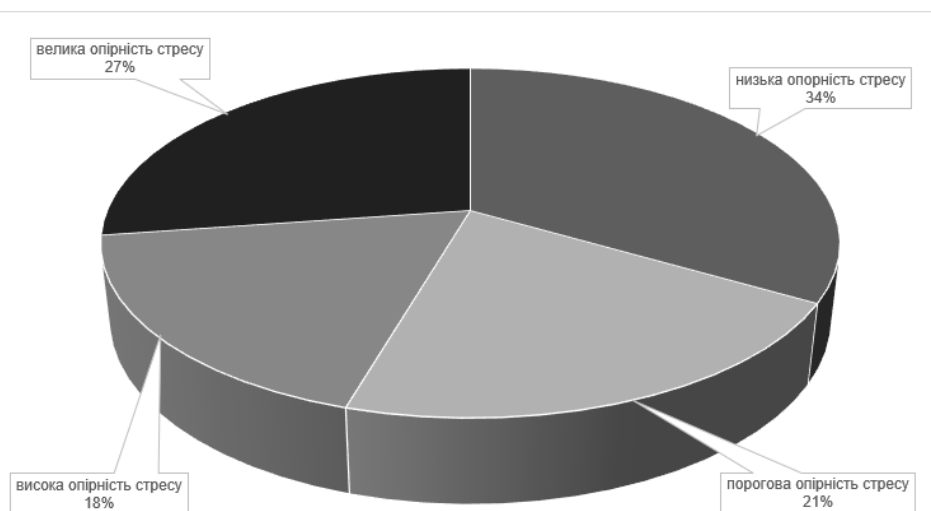


Рис. 3.10 Розподіл респондентів за рівнем опірності стресу

На основі даних про опірність стресу (рисунок 3.10), що були отримані в рамках дослідження, можна зробити важливі висновки щодо психологічної стійкості населення. Розподіл показує, що найбільша частина респондентів

(34%) має низьку опірність стресу, що свідчить про значну вразливість цієї групи до стресових ситуацій. Такий високий відсоток людей з низькою стресостійкістю може бути знаком того, що потрібні додаткові заходи з підвищення психологічної стійкості населення, особливо в умовах триваючого конфлікту.

21% опитаних мають порогову опірність стресу, що вказує на середній рівень здатності справлятися з напруженими ситуаціями. Ця група має потенціал до підвищення своїх адаптивних здібностей через психоедукаційні програми та тренінги зі стресостійкості. Водночас, 18% респондентів мають високу опірність стресу, а 27% — велику опірність стресу, що демонструє їх здатність ефективно справлятися з викликами і зберігати психологічне здоров'я навіть у найскладніших умовах.

Аналіз даних, отриманих за шкалою Холмса-Раге, показав, що респонденти, які прожили значну кількість стресових подій, мають вищі ризики погіршення стресостійкості. Високі бали на шкалі свідчать про те, що особистість перебуває під впливом стресових факторів, які можуть призводити до емоційної виснаженості та зниження адаптивних можливостей. Це особливо помітно у випадках серйозних життєвих змін, що були відзначені у респондентів.

З іншого боку, респонденти, які не переживали значних стресових подій, демонструють кращу стресостійкість і здатність ефективно адаптуватися до життєвих змін.

Таким чином, результати цього дослідження підтверджують гіпотезу про те, що життєві події, які викликають високий рівень стресу, можуть негативно впливати на стресостійкість особистості.

3.2. Дескриптивний аналіз розподілу особливостей життєстійкості та стресостійкості особистості

У сучасних умовах постійних стресових викликів, особливо в умовах воєнних подій, психологічна стійкість та задоволеність життям стають ключовими факторами адаптації особистості до змін. Життєстійкість відображає здатність людини адекватно реагувати на стресові ситуації, знаходити в них можливості для розвитку та зберігати емоційний баланс. З іншого боку, задоволеність життям є важливим показником психологічного благополуччя, який безпосередньо впливає на здатність особистості витримувати стрес та знаходити ресурси для подолання труднощів. Наше дослідження взаємозв'язку між цими факторами надало нам цінну інформацію щодо впливу рівня життєстійкості та задоволеності життям на стресостійкість особистості.

Таблиця 3.1

Залученість особистості в події свого життя

Залученість	Кільк-ть	Відсотки
нижче норми	19	57,6
норма	14	42,4

Аналізуючи дані про залученість особистості в події свого життя серед учасників дослідження (таблиця 3.1), можна відзначити, що більшість респондентів (57,6%) відчують недостатню залученість у своє життя, вказуючи на рівень залученості нижче норми. Це свідчить про те, що значна кількість учасників може відчувати себе відчуженими від важливих подій свого життя, що може призводити до втрати інтересу до діяльності та зниження мотивації. Такий стан може вказувати на психологічні труднощі у знаходженні значимості в життєвих подіях та потребу в психологічній допомозі для підвищення внутрішньої залученості.

З іншого боку, 42,4% респондентів відповідають критеріям залученості в нормі, що вказує на їхню впевненість у значущості своєї участі в життєвих подіях. Такі особистості, ймовірно, знаходять задоволення в своїй повсякденній діяльності і відчують себе важливою частиною подій, що

відбуваються. Це може сприяти позитивному самоусвідомленню і створенню відчуття особистісного задоволення.

Таблиця 3.2

Оцінка рівня контролю у респондентів

Контроль	Кільк-ть	Відсотки
нижче норми	2	6,1
норма	16	48,5
вище норми	15	45,5

Дані, отримані з оцінки рівня контролю у респондентів (таблиця 3.2), відображають цікаву динаміку: лише 6,1% респондентів відчують контроль нижче норми, що свідчить про відчуття беспомощності та нездатність впливати на події у своєму житті. Більшість респондентів (48,5%) відчують контроль у межах норми, що вказує на збалансоване відчуття здатності впливати на своє оточення та події, не перебуваючи при цьому під ілюзією абсолютного контролю. Також значна частина респондентів (45,5%) переживає високий рівень контролю, вважаючи, що можуть значно впливати на перебіг подій та результати своєї діяльності.

Такий розподіл може вказувати на високий рівень стресостійкості серед респондентів, які здатні зберігати позитивні стратегії справляння із стресовими ситуаціями. Особи з високим рівнем контролю, як правило, відчують менше тривожності перед життєвими викликами і більше залучені у власне життя, сприймаючи свою роль як активного учасника подій, а не лише пасивного спостерігача. Це, у свою чергу, може сприяти зниженню відчуття стресу та підвищенню загального психологічного здоров'я.

Таблиця 3.3

Оцінка рівня прийняття ризику у респондентів

Прийняття ризику	Кільк-ть	Відсотки
------------------	----------	----------

нижче норми	1	3,0
норма	19	57,6
вище норми	13	39,4

Аналізуючи дані, отримані за шкалою «Прийняття ризику» (таблиця 3.3), ми бачимо, що більшість респондентів (57,6%) відчують нормальний рівень схильності до ризику. Це свідчить про те, що вони знаходять здоровий баланс між необхідністю вийти за межі комфорту для особистісного зростання і потребою у збереженні стабільності. Люди, які сприймають життя як можливість набувати досвід, часто знаходяться у пошуку нових викликів і здатні на адаптацію до складних обставин, що є ключовим аспектом розвитку особистості.

Значна частина респондентів (39,4%) демонструє вищий за норму рівень прийняття ризику, що може вказувати на їхнє глибоке переконання в тому, що активне втручання в події та використання можливостей для особистісного росту, навіть за умови невизначеності, є засобом досягнення значущих змін. Такі люди схильні сприймати виклики як стимул для розвитку, не боячись зіткнутися з можливими труднощами.

Натомість, лише мінімальна кількість респондентів (3%) виявила низький рівень прийняття ризику. Це може свідчити про тенденцію до уникнення ситуацій, які можуть виявитися стресовими або вимагають виходу за рамки звичного життя, що, у свою чергу, може обмежувати їхні можливості для особистісного та професійного розвитку.

З урахуванням результатів, отриманих у трьох ключових областях життєстійкості: залученості, контролю та прийняття ризику, можна сформулювати загальний висновок про те, що більшість респондентів здатна адекватно відгукуватися на виклики та впевнено ставитися до змін і ризиків. Високі показники контролю та прийняття ризику у великої частини респондентів свідчать про їх здатність впливати на події в своєму житті та перетворювати виклики на можливості для особистісного розвитку. Однак,

значний відсоток недостатньої залученості потребує уваги, оскільки це може сигналізувати про психологічні бар'єри, які перешкоджають повному задоволенню від життя і активній участі у важливих життєвих подіях.

Таблиця 3.4

Оцінка рівня життєстійкості у респондентів

Рівень життєстійкості	Кільк-ть	Відсотки
нижче норми	4	12,1
норма	24	72,7
вище норми	5	15,2

Дані з шкали життєстійкості (таблиця 3.4) показують, що більшість респондентів (72,7%) відповідають на рівень життєстійкості, що відноситься до категорії «норма». Це свідчить про те, що переважна більшість учасників мають стабільний емоційний фон та добре адаптовані до щоденних життєвих викликів. Вони здатні знаходити задоволення в своєму житті та впевнено вирішувати особистісні та професійні завдання, що, за умови задоволеності життям від 26 до 30 балів, може вказувати на міцні адаптаційні стратегії серед більшості опитаних.

Водночас, мала кількість респондентів (12,1%) показала життєстійкість нижче норми, що може вказувати на відчуття невдоволеності життям або на певні емоційні труднощі, що впливають на їхню здатність адаптуватися до змін та стресових ситуацій. Ця група може включати осіб із балами від 10 до 14, які відчують себе «не задоволеними» своїм життям і можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для покращення їх загального добробуту.

Крім того, 15,2% учасників знаходяться у категорії «вище норми», що свідчить про високий рівень життєстійкості та здатність не тільки адаптуватися до змін, але й активно використовувати життєві виклики для особистісного зростання. Ці учасники мають рівень задоволеності життям

31-35 балів і зазвичай відчують глибоке задоволення від життя, що сприяє їхній високій емоційній стійкості та оптимізму перед обличчям труднощів.

Отримані результати підкреслюють важливість подальших досліджень та розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості, особливо серед тих, хто відчуває низьке задоволення життям, для зміцнення їхньої здатності ефективно справлятися з життєвими викликами.

Таблиця 3.5

Оцінка рівня шкали «задоволеність життям» у респондентів

Задоволеність життям	Кільк-ть	Відсотки
скоріше незадоволені життям	4	12,1
більш задоволені життям	29	87,9

Дослідження життєвої задоволеністю серед учасників (таблиця 3.5) показало, що більшість респондентів (87,9%) відчують значну задоволеність своїм життям. Це вказує на високу адаптивність цієї групи до зовнішніх умов та внутрішню гармонію, що є важливим аспектом психологічної стійкості. Висока життєва задоволеність корелює з оптимістичним настроєм, здатністю досягати поставлених цілей та високою соціальною інтеграцією. Такі особи, як правило, мають стабільний емоційний фон, ефективні стратегії вирішення проблем та активно залучені до соціальної взаємодії, що підтримує їхнє психологічне благополуччя.

З іншого боку, невелика частина учасників (12,1%), які вказали на низьку життєву задоволеність, можуть зіткнутися з різними психологічними складнощами, такими як знижений настрій, апатія або соціальна ізоляція. Низька задоволеність може вказувати на проблеми в особистісній самореалізації, нестачу підтримки або незадоволення важливими життєвими аспектами. Це становище вимагає додаткової уваги з боку психологічних консультантів для ідентифікації та вирішення потенційних проблем, що сприяють підвищенню їх життєвої задоволеності.

Ці дані підтверджують значення життєвої задоволеності, як індикатора психологічного здоров'я. Високий рівень життєвої задоволеності не лише сприяє загальному психологічному добробуту, але й позитивно впливає на фізичне здоров'я, покращуючи загальний життєвий тонус та енергію особистості.

Таблиця 3.6

Оцінка індексу життєвої задоволеності у респондентів

Індекс життєвої задоволеності	Кількість	Відсотки
Низький рівень задоволеності	4	12,1
Середній рівень задоволеності	7	21,2
Високий рівень задоволеності	22	66,7

Результати, представлені в таблиці 3.6, відображають загальний стан психологічного благополуччя серед респондентів. З даних ми бачимо, що переважна більшість учасників (66,7%) відчують високий рівень життєвої задоволеності. Це вказує на те, що значна частина досліджуваних людей переживає позитивне сприйняття свого життя, вважаючи, що воно відповідає їхнім очікуванням та внутрішнім цілям, що сприяє загальному психологічному комфорту.

Також важливо відзначити, що незважаючи на високий показник загального задоволення, невелика частина респондентів (12,1%) відчуває низький рівень життєвої задоволеності. Цей аспект може свідчити про серйозні психологічні проблеми або життєві негаразди, які можуть вимагати додаткової уваги та психологічної підтримки для подолання. Люди з низьким рівнем життєвої задоволеності можуть відчувати внутрішні конфлікти, розчарування у життєвих досягненнях або відчуття ізоляції та невдоволення життям.

Середній рівень задоволеності, який відчувають 21,2% респондентів, може вказувати на змішані почуття або періоди переходу в житті учасників,

коли вони ще не досягли повної гармонії, але вже не перебувають у стані глибокого невдоволення. Цей рівень може бути відображенням реальних життєвих змін, що вимагають адаптації і пошуку нових шляхів для покращення якості життя.

Дослідження, представлене в цьому розділі, показало, що рівень життєстійкості та задоволеність життям є ключовими факторами, що впливають на здатність людини справлятися зі стресом. Більшість респондентів виявили високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до змін та стресових ситуацій. Ці особи демонструють високий рівень внутрішньої мотивації та контролю над життєвими подіями, що допомагає їм зберігати емоційну рівновагу навіть у важких умовах.

Щодо рівня задоволеності життям, дослідження показало, що значна частина респондентів відчуває високу задоволеність, що свідчить про їх позитивний життєвий настрій та гармонію між їхніми цілями і досягненнями. Однак невелика частина учасників, які відчувають незадоволеність життям, можуть стикатися з проблемами адаптації та внутрішніми конфліктами, що впливає на їхню здатність справлятися зі стресом.

Таким чином, результати нашого дослідження підкреслюють важливість роботи з розвитком життєстійкості та підвищення рівня задоволеності життям серед населення для забезпечення психологічного благополуччя в умовах високого рівня стресу.

3.3. Дослідження взаємозв'язку між задоволеністю життям та стресостійкістю

Дослідження взаємозв'язку між життєстійкістю, стресостійкістю та задоволеністю життям в умовах психотравматизації є актуальним у контексті сучасних подій. У складних умовах, зокрема в умовах війни, рівень психологічного здоров'я особистості може зазнавати суттєвих змін, впливаючи

на здатність до адаптації та відновлення після стресових ситуацій. Особливу роль у цьому процесі відіграють такі фактори, як життестійкість і задоволеність життям, які є інтегральними показниками психологічного благополуччя. Дослідження цих факторів дозволило нам виявити їхній вплив на стресостійкість та визначити ключові чинники, що впливають на адаптаційні можливості особистості.

Таблиця 3.7

Різниця у відчутті психологічного благополуччя в різних вікових групах

Вік		M	m	Δ	t	p
Життестійкість	до 40 років	86,8	3,0	16,3	2,0	050
	більше 40 років	78,2	3,1	18,8		
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	до 40 років	4,7	0,3	1,4	2,2	032
	більше 40 років	5,5	0,3	1,6		
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	до 40 років	5,6	0,2	1,3	2,0	050
	більше 40 років	5,9	0,3	1,5		

Дані, представлені у таблиці 3.7, відображають різницю за різними аспектами психологічного благополуччя в залежності від вікової категорії. Значущість результатів показує, як вік впливає на життестійкість, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, а також на позитивну оцінку себе і власних вчинків.

Середній бал життестійкості у віковій групі до 40 років складає 86,8 з стандартною помилкою 3,0, що на 8,6 бала вище порівняно з групою більше 40 років (78,2 з стандартною помилкою 3,1). t-тест показує, що ця різниця статистично значима ($p = 0,050$), що свідчить про більшу життестійкість молодших респондентів порівняно з старшими. Це може вказувати на те, що молодші індивіди здатні ефективніше справлятися з викликами, зберігаючи оптимізм та активність у життєвих ситуаціях.

Середній бал категорії «узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» вищий у осіб старше 40 років (5,5 проти 4,7 у молодших). Значення $t = -2,2$ і $p = 0,032$ свідчать про статистичну значимість різниці, демонструючи, що старші респонденти краще узгоджують свої цілі з досягнутими результатами, що може бути пов'язано з більшим життєвим досвідом та здатністю адекватно оцінювати власні можливості та ресурси.

Молодші респонденти мають вищий середній бал (6,6 проти 5,9 у старших) за категорією «позитивна оцінка себе та власних вчинків», що вказує на більшу схильність до самоафірмації та позитивного самоусвідомлення. Значення $t = 2,0$ і $p = 0,050$ свідчать про статистичну значимість цієї різниці, що може свідчити про те, що молодші особи мають більш позитивне ставлення до себе і своїх досягнень, що сприяє загальному психологічному благополуччю.

Таким чином, отримані результати свідчат про важливість вікових відмінностей у формуванні та розвитку ключових аспектів психологічного здоров'я, що повинно враховуватися в розробці віково-орієнтованих психологічних інтервенцій та програм підтримки.

Дані, викладені у таблиці 3.8, відображають кореляційні зв'язки між різними аспектами психологічної стійкості в контексті стресу, зокрема взаємозв'язки між задоволеністю життям, прийняттям ризику, узгодженістю цілей та позитивною самооцінкою, у групах з високим та низьким опором стресу.

Таблиця 3.8

Різниця в особливостях життєстійкості за рівнем стресостійкості

Стресостійкість		М	m	Δ	t	p
Задоволеність життям	високий опір стресу	23,84	0,595	3,665	2,6	0,011
	вразливість стресу	20,75	1,138	4,553		
Прийняття ризику		15,83	0,878	3,040	-2,0	0,050

		вразливість стресу	18,50	0,949	3,795		
Узгодженість поставленими досягнутими цілями	між та	високий опір стресу	6,50	0,379	1,314	2,6	0,014
		вразливість стресу	4,75	0,496	1,983		
Позитивна оцінка себе та власних вчинків		високий опір стресу	7,00	0,302	1,044	2,435	0,022
		вразливість стресу	5,75	0,382	1,528		

Дані, викладені у таблиці 3.8, відображають різницю в різних аспектах психологічної стійкості в контексті стресу, зокрема взаємозв'язки між задоволеністю життям, прийняттям ризику, узгодженістю цілей та позитивною самооцінкою, у групах з високим та низьким опором стресу. Люди з високим опором стресу мають значно вищий рівень «задоволеності життям» (середнє значення 23,84) порівняно з тими, хто відчуває більшу вразливість до стресу (середнє значення 20,75). Значення t-критерію 2,6 з рівнем значущості $p=0,011$ підтверджує статистичну значимість цього розриву, вказуючи на тісний зв'язок між внутрішнім відчуттям задоволеності та здатністю опиратися стресовим впливам.

Аналіз показав, що люди з високим опором стресу, як правило, менш схильні приймати ризики (середнє значення 15,83), ніж ті, що вразливі до стресу (середнє значення 18,50). Значення t-критерію -2,0 з рівнем значущості $p=0,050$ свідчить про існування зворотного зв'язку між рівнем стресостійкості та схильністю до ризику.

Люди з високим опором стресу мають вищу узгодженість своїх цілей з досягнутими результатами (середнє значення 6,50) порівняно з більш вразливими індивідами (середнє значення 4,75), із t-критерієм 2,6 та рівнем значущості $p=0,014$. Це свідчить про те, що вищий опір стресу може сприяти ефективнішому досягненню поставлених цілей.

Респонденти з високим опором стресу також демонструють вищі значення у позитивному сприйнятті себе та своїх досягнень (середнє значення 7,00) в

порівнянні з вразливими індивідами (середнє значення 5,75), із t-критерієм 2,435 та рівнем значущості $p = 0,022$.

Таким чином, висока стресостійкість корелює з більшою задоволеністю життям, кращим виконанням та досягненням особистих цілей, а також більш позитивною самооцінкою. Отже, підвищення рівня стресостійкості може бути ключовим для підвищення загального життєвого задоволення та психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 3.9

Різниця в життєстійкості у осіб з різним рівнем самооцінки

Життєстійкість		M	m	Δ	t	p
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	нижче норми	5,50	0,926	0,327	-2,3	0,036
	вище норми	6,60	1,075	0,340		

Таблиця 3.9 відображає різницю в життєстійкості в залежності від рівня позитивної оцінки себе та власних вчинків у різних групах респондентів. Статистичний аналіз показує, що особи з вищою нормою позитивної самооцінки мають середній показник 6,60, що вказує на високий рівень самооцінки та життєстійкості. Це в порівнянні з групою з нижчим рівнем життєстійкості, де середнє значення становить лише 5,50.

Відмінність у середніх показниках між цими двома групами сягає статистичної значущості ($t = -2,3$, $p = 0,036$), що демонструє суттєвий вплив самооцінки на життєстійкість. Нижчий рівень позитивної оцінки себе може спричинити зменшення впевненості в своїх силах та відчуття внутрішньої стійкості, що є критично важливим для загальної життєздатності особистості.

Аналіз даних (таблиця 3.10) виявив значущу кореляцію між рівнем задоволеності життям і психологічними аспектами особистості, такими як стійкість до стресу, контроль, прийняття ризиків та здатність до узгодження життєвих цілей і досягнень. Ці кореляції засвідчують важливість

психологічного благополуччя у формуванні стійкої, цілеспрямованої та адаптивної особистості, особливо у контексті стресостійкості.

В контексті задоволеності життям, особи з високим рівнем опору стресу в середньому показують вищі показники ($M = 23,84$), ніж ті, що більш вразливі до стресу ($M = 20,75$), демонструючи значущість емоційного благополуччя для загального відчуття задоволеності життям. Високий опір стресу корелює з позитивною самооцінкою та гармонією досягнутих і поставлених цілей, що підкріплено значеннями t і p , що перевищують статистичну значимість.

Таблиця 3.10

Різниця в особливостях задоволеності життям

Задоволеність життям		M	m	Δ	t	p
Метод Холмса-Раге	Більш задоволений життям	188,4	24,7	104,8	2,2	,034
	Скоріше незадоволений життям	257,0	17,0	118,0		
Контроль	Більш задоволений життям	37,1	2,7	11,7	-2,4	,021
	Скоріше незадоволений життям	31,6	1,0	7,0		
Прийняття ризику	Більш задоволений життям	17,8	1,4	5,7	-3,4	,001
	Скоріше незадоволений життям	13,8	0,5	3,6		
Життестійкість	Більш задоволений життям	85,9	5,8	24,8	-2,9	,005

	скоріше незадоволений життям	72,1	1,9	13,3		
--	------------------------------------	------	-----	------	--	--

за рівнем стресостійкості та життєстійкості

З іншого боку, прийняття ризику ілюструє, що особи з високим рівнем стресостійкості частіше готові приймати виклики та виходити за рамки комфорту для особистісного зростання ($M = 15,83$), в порівнянні з тими, хто відчуває вразливість до стресу ($M = 18,50$). Це свідчить про тенденцію до активного пошуку нових можливостей для розвитку, що є критичним для адаптивності і життєвої задоволеності.

Крім того, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями серед осіб із високим опором стресу має вищий середній показник ($M = 6,50$) у порівнянні з тими, хто вразливіший ($M = 4,75$), що вказує на здатність впливати на своє життя та досягати поставлених цілей незважаючи на зовнішні обставини.

Таким чином, виявлена взаємозалежність між задоволеністю життям і основними компонентами психологічної стійкості. Особистості, які здатні зберігати високий рівень контролю і позитивно оцінювати свої вчинки, мають суттєво вищі шанси на відчуття задоволеності життям. Такий підхід до життя сприяє не тільки особистісному розвитку, але й знижує рівень стресу та покращує загальне психологічне благополуччя.

Аналіз взаємозв'язків між задоволеністю життям та ключовими психологічними аспектами (таблиця 3.11), такими як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, позитивна оцінка себе та загальний фон настрою, виявляє чіткі відмінності між групами респондентів, які відчують себе більш або менш задоволеними своїм життям.

Люди, які більш задоволені життям, демонструють значно вищий рівень «інтересу до життя» ($M = 4,4$) порівняно зі скоріше незадоволеними респондентами ($M = 2,7$). Значення $t = -4,9$ та $p < 0,001$ вказують на статистично значущу різницю між цими групами. Це свідчить про те, що

задоволеність життям тісно пов'язана з більшою активністю та зацікавленістю в життєвих подіях.

Також була виявлена суттєва різниця у «послідовності в досягненні життєвих цілей». Особи, які відчують задоволення життям, мають вищий показник ($M = 6,7$), ніж ті, хто менш задоволений ($M = 5,2$), при $t = -4,2$ та $p < 0,001$. Це свідчить про те, що здатність послідовно працювати над досягненням цілей є важливою складовою задоволеності життям.

Позитивна самооцінка також виявляється вищою серед більш задоволених респондентів ($M = 6,5$) порівняно зі скоріше незадоволеними ($M = 5,6$). Значення $t = -2,3$ та $p = 0,027$ вказують на значущість різниці між цими групами, підтверджуючи, що задоволеність життям тісно корелює з позитивним сприйняттям себе.

Таблиця 3.11

Різниця за індикаторами задоволеності життям

Задоволеність життям		M	n	Δ	t	p
Інтерес до життя	більш задоволений життям	4,4	0,4	1,5	-4,9	000
	скоріше незадоволений життям	2,7	0,2	1,2		
Послідовність в досягненні цілей	більш задоволений життям	6,7	0,2	1,1	-4,2	000
	скоріше незадоволений життям	5,2	0,2	1,3		
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	більш задоволений життям	6,5	0,3	1,4	-2,3	027
	скоріше незадоволений життям	5,6	0,2	1,5		
Загальний фон настрою	більш задоволений життям	5,3	0,4	1,8	-2,8	007
	скоріше незадоволений життям	3,9	0,3	1,8		
Загальний життєвої задоволеності індекс	більш задоволений життям	27,6	0,9	3,8	-4,0	000
	скоріше незадоволений життям	22,8	0,7	4,5		

У групі задоволених життям середній показник загального фону настрою склав 5,3, що значно перевищує показник серед незадоволених респондентів ($M = 3,9$). Значення $t = -2,8$ та $p = 0,007$ підтверджують, що позитивний настрій сприяє вищому рівню задоволеності життям.

Підсумовуючи дані, загальний індекс життєвої задоволеності значно вищий серед більш задоволених життям респондентів ($M = 27,6$) порівняно зі скоріше незадоволеними ($M = 22,8$). Значення $t = -4,0$ та $p < 0,001$ підкреслюють важливість комплексного психологічного благополуччя для досягнення високого рівня життєвої задоволеності.

Таким чином, задоволеність життям безпосередньо пов'язана з різними аспектами психологічного благополуччя, зокрема інтересом до життя, послідовністю у досягненні цілей, позитивною самооцінкою та загальним настроєм.

3.4. Дослідження зв'язків між рівнем задоволеності життям та стресостійкістю особистості

Дослідимо статистично значимі взаємозв'язки між різними психологічними конструктами, що оцінюють стресостійкість, задоволеність життям, залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість (таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

Взаємозв'язки між різними психологічними конструктами

	Метод Холмса-Раге	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Задоволеність життям	0,312*		0,277*	0,327**	0,299*
Інтерес до життя		0,360**		0,531**	0,338**

Послідовність в досягненні цілей				0,337**	
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	0,311**		0,520**		0,445**
Загальний фон настрою			0,247*		
Загальний індекс життєвої задоволеності	0,356*	0,295*	0,349**	0,374**	0,399**

Примітки: **. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3.11 “Задоволеність життям” корелює з майже всіма вимірюваними параметрами, показуючи позитивні взаємозв'язки з методом Холмса-Паге ($r = 0,312$), «залученістю» ($r = 0,277$), «контролем» ($r = 0,327$), «прийняттям ризику» ($r = 0,299$) та «загальною життєстійкістю» ($r = 0,399$). Ці результати вказують на те, що вищий рівень задоволеності життям пов'язаний з кращою адаптацією до стресових ситуацій, більшою залученістю у важливі життєві події, більшим контролем над особистісними цілями та більшою відкритістю до ризиків.

«Інтерес до життя» також показує високу кореляцію з «задоволеністю життям» ($r = 0,531$) та «життєстійкістю» ($r = 0,338$). Це свідчить про те, що особи, які цікавляться життям і постійно шукають нові можливості для саморозвитку, зазвичай відчують вищу загальну задоволеність життям та краще адаптуються до викликів.

«Позитивна оцінка себе та власних вчинків» корелює з методом Холмса-Паге ($r = 0,311$), контролем ($r = 0,520$) та життєстійкістю ($r = 0,445$), що підкреслює важливість самооцінки для загальної адаптивності особистості. Високий рівень самооцінки може слугувати буфером проти стресу, забезпечуючи психологічну стійкість та сприяючи адекватній оцінці та виконанню особистих цілей.

«Загальний фон настрою» та «загальний індекс життєвої задоволеності» також демонструють значущі кореляції, особливо з залученістю ($r = 0,295$) та

контролем ($r = 0,349$), підтверджуючи, що стабільний позитивний настрій та висока життєва задоволеність взаємопов'язані з відчуттям контролю та залученості до життєвих процесів.

Таким чином, отримані дані відображають складний взаємозв'язок між різними аспектами психологічної стійкості та життєвого добробуту. Вони підтверджують важливість комплексного підходу до оцінки психологічного стану особистості, який включає не тільки сприйняття стресу та власних можливостей, але й загальне ставлення до життя та особистісне самопочуття.

Загалом, аналіз даних допомог нам глибше зрозуміти взаємозв'язки між різними компонентами задоволеності життям та стресостійкістю особистості. У рамках дослідження було встановлено, що задоволеність життям тісно пов'язана з життєстійкістю, прийняттям ризику, рівнем контролю та загальним емоційним фоном. Результати показують, що респонденти, які мають вищий рівень життєвої задоволеності, більш стійкі до стресових ситуацій та краще справляються з життєвими викликами.

Значущі кореляції між такими аспектами, як інтерес до життя, узгодженість цілей, позитивна оцінка себе та власних вчинків, підкреслюють важливість цілісного підходу до психологічної підтримки особистості. Також отримані дані свідчать про те, що позитивний настрій та стабільність життєвих цінностей є ключовими факторами у збереженні психологічної рівноваги та підвищенні загальної життєстійкості.

Таким чином, результати підтверджують актуальність теми та необхідність подальших досліджень для кращого розуміння взаємозв'язків між задоволеністю життям та здатністю особистості адаптуватися до стресу.

Висновок до третього розділу

Аналіз представлених даних дозволив нам детально розглянути вплив різних життєвих подій та факторів на стресостійкість особистості,

використовуючи методики, такі як шкала Холмса-Раге, тест на життєстійкість та індекс задоволеності життям. Результати дослідження підтверджують високу актуальність теми, особливо в умовах сучасних соціальних та політичних потрясінь, таких як військові дії, що робить дослідження життєвої стійкості та задоволеності життям особливо важливим.

Було проведено аналіз впливу життєвих подій на адаптацію особистості до стресових ситуацій. Використовуючи шкалу Холмса-Раге, вдалося виявити, що найбільш часто респонденти згадували такі стресові події, як відмова від певних звичок і поява нового члена родини, що призводило до підвищеного рівня стресу. При цьому вік респондентів суттєво впливав на те, які події викликали найбільший стрес. Старші респонденти частіше стикалися зі змінами у звичках, тоді як молоді респонденти згадували сімейні зміни та організацію свят. Це підтверджує важливість вікового аспекту в адаптації до стресових подій і необхідність розробки спеціалізованих програм підтримки для різних вікових категорій.

Дослідження різниці у рівнях життєвої стійкості та задоволеності життям на стресостійкість показала, що більшість респондентів продемонстрували нормальний рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до життєвих викликів і зберегти психологічну рівновагу. Однак значна частина респондентів відчуває недостатню залученість у події свого життя, що може вказувати на психологічні труднощі у знаходженні сенсу в повсякденних справах. Це підкреслює необхідність підвищення внутрішньої мотивації та покращення психологічного благополуччя.

Було розглянуто взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю. Дослідження показало, що люди з високим рівнем задоволеності життям демонструють більшу стійкість до стресу і краще справляються з життєвими викликами. Вони мають вищий рівень контролю над ситуацією, позитивно оцінюють свої вчинки і легше адаптуються до змін. Водночас респонденти з низькою задоволеністю життям демонструють більшу вразливість до стресу і труднощі в адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що задоволеність життям і життєстійкість є ключовими факторами, які впливають на здатність особистості справлятися зі стресом. Підвищення рівня життєвої задоволеності та розвиток стресостійкості може сприяти загальному психологічному благополуччю та стійкості особистості до зовнішніх викликів.

ВИСНОВКИ

1. У 1 розділі роботи було проведено аналіз історичних та сучасних підходів до поняття задоволеності життям та стресостійкості дозволив виявити важливі еволюційні зміни в розумінні цих концепцій та їх значення для психологічного здоров'я людини. Так, в античній філософії задоволеність життям розглядалася як наслідок морального розвитку й досягнення внутрішньої гармонії, що вимагало від людини вдосконалення своїх чеснот і дисципліни. Це видно з філософських концепцій Арістотеля, який акцентував на етичних чеснотах та ідеї евдемонії як кінцевої мети людини, і Епікура, що вважав задоволення життям досяжним через уникнення болю й досягнення внутрішнього спокою.

У ХХ столітті з'явилися наукові підходи, які доповнили ці уявлення, зокрема через інтеграцію психоаналізу, гуманістичної психології та когнітивної науки. На думку сучасних дослідників, таких як Мартін Селігман, задоволеність життям тісно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, яке включає позитивні емоції, задоволення своїм життям і здатність бачити смисл навіть у складних життєвих ситуаціях. Цей підхід став основою позитивної психології, яка зосереджується на розвитку сильних сторін особистості.

Стресостійкість як поняття почала набувати особливого значення з появою концепцій стресу та адаптаційних стратегій у роботах Волтера Кеннона та Ганса Сельє. У подальших дослідженнях (наприклад, Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман) розвинулася ідея про те, що здатність адаптуватися до стресових ситуацій залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх копінг-стратегій, когнітивної оцінки та емоційної регуляції. Модель життєстійкості (hardiness) Сальваторе Мадді та теорія «розширення і побудови» Барбари Фредріксон показують, що люди можуть не тільки витримувати стрес, але й використовувати його для особистісного зростання.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що задоволеність життям і стресостійкість – це взаємозалежні компоненти, які сприяють стійкості людини до стресу та її здатності зберігати психологічне здоров'я в кризових ситуаціях. Це підкреслює необхідність інтеграції цих підходів у програми психологічної підтримки, особливо для суспільств, які переживають тривалі кризи, як-от Україна.

2. За результатами завдання, яке полягало у вивченні впливу життєвих подій на стресостійкість та виділенні ключових факторів життєстійкості, вдалося виявити кілька важливих аспектів, що підтверджують стійкий зв'язок між різними життєвими обставинами та здатністю індивіда адаптуватися до стресу. Результати дослідження показали, що значна частина респондентів вказала на підвищену емоційну напругу, викликану складними життєвими ситуаціями. Проте респонденти, які мали стійкі соціальні зв'язки та вміли контролювати емоції, демонстрували вищий рівень стресостійкості. Крім того, ті, хто виявляв оптимістичне ставлення до змін і зміг адаптуватися до нових умов, легше долали труднощі.

Опитування також показало, що респонденти, які мали досвід перенесення важких життєвих обставин раніше, були краще підготовлені до адаптації у кризових ситуаціях, оскільки вже розвинули певні стратегії подолання стресу. Загальні результати вказують на те, що стресостійкість

формується внаслідок комплексної взаємодії особистісних характеристик, набутих навичок подолання стресу та рівня підтримки з боку оточення. Таким чином, навіть за умов війни чи виїзду за кордон, збереження стійких зв'язків та розвинені стратегії адаптації можуть суттєво знизити рівень стресу та сприяти життєстійкості.

3. Після проведення дескриптивного аналізу життєстійкості та стресостійкості досліджуваної вибірки було виявлено кілька важливих тенденцій. По-перше, аналіз показав, що рівень життєстійкості є суттєвим показником, що впливає на здатність респондентів адаптуватися до складних життєвих обставин. Більшість учасників виявили середній та високий рівні життєстійкості, що свідчить про їх здатність справлятися зі стресом і підтримувати психоемоційний баланс.

Що стосується стресостійкості, значна частина вибірки продемонструвала стійкість у подоланні стресових ситуацій, зберігаючи при цьому здатність до контролю емоцій і конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас, було виявлено, що респонденти з нижчим рівнем життєстійкості частіше вказували на труднощі в адаптації до стресових подій, що може бути пов'язано з браком необхідних копінг-стратегій.

Таким чином, результати аналізу підтверджують необхідність у розробці програм, спрямованих на підвищення життєстійкості та стресостійкості серед населення, зокрема через розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

4. Вивчення взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям і стресостійкістю демонструє, що ці показники глибоко пов'язані та впливають один на одного, забезпечуючи стійкість людини в умовах життєвих випробувань. Задоволеність життям виявляється як важливий фактор підвищення стресостійкості, адже люди, які оцінюють своє життя позитивно, легше знаходять сили для подолання труднощів. Вони частіше зберігають

спокій і оптимізм, що дозволяє знижувати вплив негативних подій. Стресостійкість, у свою чергу, є основою для підтримання емоційної рівноваги: люди, здатні контролювати свої реакції на стрес і адаптуватися до змін, рідше відчують негативні емоції, а отже, мають більш стійке відчуття задоволення життям.

Дослідження також підтвердило, що соціальна підтримка — від родини, друзів чи колег — відіграє роль буфера, який захищає від наслідків стресу та підтримує позитивне ставлення до життя. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, вміють ділитися переживаннями і отримувати емоційну та практичну допомогу, що допомагає їм краще справлятися з викликами. Крім того, здатність до адаптації, когнітивна гнучкість і оптимістичне ставлення до майбутнього є факторами, що забезпечують стійкість людини перед стресом та знижують ризик емоційного виснаження.

Також важливо зазначити, що здатність до реалістичної оцінки ситуації та вміння планувати, ставити досяжні цілі позитивно впливають на задоволеність життям і зміцнюють стресостійкість. Таким чином, взаємодія між задоволеністю життям і стресостійкістю формує своєрідний психологічний фундамент, який допомагає людині зберігати душевну рівновагу, знаходити нові ресурси для розвитку та залишатися адаптивною в умовах кризи.

5. Завдання з виявлення значущих компонентів задоволеності життям, які виступають предикторами стресостійкості особистості, підкреслює, що задоволеність життям складається з кількох важливих елементів, кожен з яких безпосередньо впливає на здатність людини справлятися зі стресом. Одним із таких компонентів є оптимізм, що дозволяє людині дивитися на труднощі як на тимчасові явища і шукати позитив навіть у складних ситуаціях. Цей підхід знижує рівень стресу та сприяє стабільності емоційного стану.

Також самооцінка, як важливий компонент задоволеності життям, відіграє суттєву роль у зміцненні стресостійкості: люди, що високо цінують свої

можливості, зазвичай демонструють впевненість у власних силах та мають схильність до позитивного вирішення життєвих викликів. Важливими предикторами є соціальні зв'язки та підтримка, що формують відчуття належності та стабільності. Люди, які мають міцні зв'язки з родиною, друзями чи колегами, можуть розраховувати на допомогу у важкі моменти, що дозволяє їм легше зберігати спокій та впевненість.

Крім того, гнучкість мислення, яка дозволяє людям адаптуватися до нових умов і переосмислювати життєві ситуації, є важливим фактором, що допомагає зберігати стресостійкість. Здатність до управління власними емоціями та вміння чітко формулювати життєві цілі також сприяють задоволенню життям і підвищують стійкість до стресу. Матеріальний добробут і стабільність, хоча й не є основним джерелом щастя, створюють відчуття безпеки та сприяють зменшенню стресу, пов'язаного із базовими потребами.

Отже, задоволеність життям є багатокомпонентною структурою, де кожен із ключових елементів сприяє підвищенню стресостійкості, формуючи гармонійний баланс між особистісними ресурсами та зовнішніми факторами. Розуміння цих компонентів дозволяє як психологам, так і самим людям цілеспрямовано працювати над підвищенням стресостійкості через розвиток позитивного ставлення до життя, зміцнення соціальних зв'язків та посилення здатності до адаптації.

Список використаних джерел.

1. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Медкнига. 2024 р. 148 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23.

С. 55–59.

4. Віднайти щастя: визначення ключових факторів задоволеності життям серед українців. Анна Мельник, Дзвенислава Гринів, Христина Петринка. Суспільство. 28.11.2023
5. Гупало, С., Кулик, Ю., & Свідерська, О. (2020). Теоретичний аналіз поняття стресостійкості як особистісного чинника професійної діяльності майбутніх психологів. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 51-54. <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v2.15>
6. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник, 2016, 45, Т. 28, с. 27-40
7. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
8. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudi-ni-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti>
9. Демчук А.А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 53 конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“, 2018, 3: 167-168.
10. Едіт Егер. Вибір, Книголав, 345 ст. 2022 р
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
12. Каргіна Н.В та ін. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям.// Габітус. 2020. 16. С.140-144.

13. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. - Вип. 26. - С. 183-192.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
15. Кононова М., Кучма Тетяна. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 2021, 1 (89): 28-32. 15. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості// Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010, 7: 210-218.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. "Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах" Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2009. 580с.
17. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів // Габітус. 2020. 18. т.1. С.112-116.
18. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи / О. К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. - 2019. - Вип. 7. - С. 98-117.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с. С. 98–117.
20. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173
21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–60.
22. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2010.

- Вип. 24. - С. 137-146.

23. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів / Я. Є. Ляшин // Проблеми сучасної психології. - 2017. - Вип. 35. - С. 293-309.
24. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2017. 296 с. 3. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. 2016. № 2 (10). С. 124–130.
25. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.06.2022).
26. Митху Сторони, Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Книголав, 2021 р. 278 ст.
27. (Не)щаслива нація. Чи справді українці – найнещасніші у Європі? Олександр Ярощук//Вокс Україна. 17 травня 2017.
28. Олена Косьянова, Олена Назарук. Особливості задоволеності життям та оптимістичності в юнацькому віці.// Наука і освіта. – 2021. – №4. – 36-45.
29. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
30. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022, 33.72: 89-98.
31. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
32. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності А.Шишин, Т. Пономаренко. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 16. С. 64–71
33. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В.

Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

34. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти // Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: кол. монографія / [В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук та ін.] ; за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. – Одеса. Фенікс, 2011. – Ч. 8. – С. 264–299.
35. Родіна Н.В. Копінг в умовах військових дій: виклики для українського суспільства / Н.В. Родіна // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України - К.: Мілленіум, 2014. – Вип 1(15). - С. 107-116.
36. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник / Н.В. Родіна; ОНУ ім. І.І. Мечникова. –Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. – 165 с.
37. Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив суб'єктивного відчуття безпеки на копінг-стратегії особистості. Intellectual capital is the foundation of innovative development: education, physical education, psychology and sociology, philosophy, philology. Monographic series «European Science». Book 6. Part 6. 2021. Ч. 7. С. 91-100.
38. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. № 24. С. 90-96.
39. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості // Наукові записки Національного університету «Острозька академія».Серія:«Психологія».2022. №14. С.9-15 4
40. Смольська Л. М. Стресостійкість та життестійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021, 4. С. 113–117.
41. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. Збірник

наукових праць" Проблеми сучасної психології", 2015, 29.

42. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
43. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Шпак М.М. //Габітус. 2022. Вип. 39, С. 36-39.
44. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. СМ Бужинська, СС Скляр, АА Даніліч-Скакун. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55 59, 2021.
45. Таня Пітерсон, 101 спосіб впоратись в тривою, страхом і паничними атаками. Наш Формат, 2021 р. 402 с.
46. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. О. М. Радченко, д.м.н., професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. //Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 15-16 (532-533), 2022 р.
47. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
48. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій / Г. М. Дубчак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 3(1). - С. 173-179.
49. Циганчук Т. В. "Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів" (2011).
50. «Щастя за гроші не купиш»: але в Україні таки можна. Ксенія Алєканкіна, Олексій Гаманюк. Суспільство. 13.11.2019 <https://voxukraine.org/shhastya-za-groshi-ne-kupish-ale-v-ukrayini-taki-mozhna/>
51. Як насолоджуватися життям і отримувати задоволення від роботи. Дейл Карнеги, КМ Букс, 2020 р. 345 с.

52. Як не дати російському терору налякати себе та жити ефективно. Інструменти для розвитку стійкості від спеціаліста по роботі з травмами Олександра Гершанова. //Forbes Ukraine. 03.06.2023.
53. <https://forbes.ua/lifestyle/yak-ne-dati-rosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitku-stiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978>
54. A Practical Approach to Life Satisfaction: Powered by Emotional Knowledge and Grit. Robert Ott. Archway Publishing – February 10, 2022
55. Alicia Tamarit , Usue De la Barrera , Konstanze Schoeps , Jesús Castro-Calvo, Inmaculada Montoya-Castilla
56. Analyzing the role of resilience and life satisfaction as mediators of the impact of COVID-19 worries on mental health. J Community Psychol. 2022 Jun
57. Assessing Well-Being. The collected works of Ed Dinner. 2009.
58. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment, Мартин Селигман, John Murray, 2017
59. Bekesiene, S., Smaliukienė, R., & Kanapeckaitė, R. (2023). *The Relationship between Psychological Hardiness and Military Performance by Reservists: A Moderation Effect of Perceived Stress and Resilience*. Healthcare, 11(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare11091224>.
60. Bernheim J.L., Theuns P., Mazaheri M. et al. The potential of anamnestic comparative self-assessment (ACSA) to reduce bias in the measurement of subjective well-being. Journal of Happiness Studies. 2016.
61. Biddle, S., & Mutrie, N. (2019). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being, and Interventions*. Routledge.
62. Bonanno, G. A., Masten, A. S., & Hall, B. J. (2020). *Resilience in Children, Adults, and Societies: Multidisciplinary Perspectives*. Annual Review of Psychology.
63. Chen, Der-Fa, et al. "Savoring Belief, Resilience, and Meaning in Life as Pathways to Happiness," Behavioral Sciences (2024).

64. Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., & Williams, D. R. (2023). *Psychological Resilience: An Update on Definitions and Research*. Frontiers in Psychiatry, 14.
65. Flow. The Psychology of Happiness. Mihaly Csikszentmihalyi. 2022. 367 p.
66. Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Martin E. P. Seligman · 2011 p. 368
67. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P. G. Devine (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press.
68. "Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth" S.Maddi 2014, p. 350
69. How to Change Your Mind and Your Life. Martin Seligman. 2018 p. 318
70. Kahneman, Thinking, Fast and Slow, 2011, p. 381.
71. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Martin Seligman. 2018
72. Life Satisfaction Index (LSIA).
https://www.eztests.xyz/tests/life_satisfaction_lsia/#google_vignette
73. Mithu Storoni. Stress-Proof. The ultimate guide to living a stress-free life. Hodder 2021.
74. Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. A. Abolghasemi, S. Taklavi Varaniyab.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810015521>
75. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. Luke A Egan , Haeme R P Park , Janine Lam , Justine M Gatt
76. Ryff C. & Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995.
77. Salvatore Maddi's Hardiness Survey.
<https://psycho-tests.com/test/maddi-hardiness-survey>.
78. Satisfaction with Life Scale (SWLS)
<https://novopsych.com.au/assessments/well-being/satisfaction-with-life-scale-sw>

ls/.

79. Smaliukiene, R. (2021). *Hardiness and Resilience: Protective Factors in Military Populations*. MDPI.
80. Smith M.D., Drummond M., Brixner D. Moving the QALY forward: Rational for change. Value in Health. 2019. Vol. 12. P. 1–3. P. 227–250. 8.
81. Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotions and adaptation. p. 656
82. The structure of psychological well-being revisited //Soc Psychol. 1995 Oct;69(4):719-27.
83. The Art of Resilience: Strategies for an Unbreakable Mind and Body Ross Edgley HarperCollins – August 4, 2020
84. The Holmes and Rahe Stress Scale.
<https://www.mindtools.com/avn893g/the-holmes-and-rahe-stress-scale>
85. The relationship between stress, resilience, and quality of life in Chinese high school students. Yueyi Sun, Wei Pan, Yi Zhang, Guangxing Xu, Juzhe Xi, Qingfang Bao, Xiaohua Bian.
<https://apm.amegroups.org/article/view/69534/html>
86. "The Stress of Life" Hans Selye 1978 p.516
87. Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life. Barbara Fredrickson 2019
88. University of North Carolina, "Positive Emotions Increase Life Satisfaction By Building Resilience," ScienceDaily. 2020