

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Формування життєстійкості особистості під впливом
стресогенних факторів»**
**«The formation of the vitality of the individual under the influence of
stressogenic factors»**

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 _____ Психологія
Освітня програма Психологія

Скрипник Маргарита Вікторівна

Керівник к.психол.н., ст. викладач Мостова Т.Д.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та
іноземної мови
ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 3 від 1. 11 2024 р.

Завідувач кафедри

(підпис) Кіреєва З.О.
(ПШП)

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № від 20 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис) _____
(ПШП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ	
1.1. Аналіз поняття «життєстійкість», вивчення історичного розвитку концепції та ключових компонентів цього поняття.....	6
1.2. Дослідження впливу стресогенних факторів на формування життєстійкості особистості.....	16
1.3. Ресурси особистості, як спосіб подолання життєвих труднощів.....	23
Висновки до 1 розділу.....	31
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ	
2.1. Організація дослідження	32
2.2. Методи дослідження	34
Висновки до 2 розділу.....	43
РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ	
3.1. Вивчення зв'язку між показниками життєстійкості та психологічним благополуччям особистості.....	44
3.2. Вивчення взаємозв'язку складових життєстійкості особистості, її адаптаційного потенціалу та ціннісних орієнтацій.....	55
3.3. Факторний аналіз складових життєстійкості.....	77
3.4. Компонентно-складова характеристика життєстійкості.....	91
Висновки до 3 розділу.....	95
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження життєстійкості особистості залишається актуальним у сучасному світі, де життєві умови та стресові ситуації постійно змінюються. Здатність людини адаптуватися до них є ключовою для успіху та психічного благополуччя. Сучасний світ стикається з дедалі більшими викликами, такими як війна, економічна нестабільність, пандемії, зміни в роботі та сімейному житті, тому людина повинна ефективно реагувати на стрес і розвивати стресостійкість, яка є критично важливою в кризових ситуаціях. У сучасній науковій літературі життєстійкість під впливом стресових факторів є предметом активного дослідження, що відображає її комплексність та зв'язок із психологічним благополуччям і адаптацією.

Багато науковців, описуючи життєстійкість та розвиваючи дану концепцію артикулюють її через поняття «hardiness», що включає три ключові елементи: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику» (С. Мадді), «вміння підтримувати внутрішній баланс» (С. Кобаса), концепція «гнучкої життєстійкості» (Дж. Бонанно), «ресурсний потенціал особистості» (С. Хобфол), «вплив батьківського оточення на формування життєстійкості» (Н. Гармеці та Е. Вернер), «складові життєстійкості: оптимізм, надія та витривалість» (К. Петерсон та М. Селігман), концепція «відчуття когерентності» в міжособистісної взаємодії (А. Антоновські), «життєстійкість, як відчуття самоефективності та контролю над ситуаціями» (А. Бандура), «психологія життєстійкості, цінності, психологічне благополуччя» (О.А. Чиханцова), «професійна життєстійкість, психофізіологічні закономірності» (О.М. Кокун), «реабілітація після травм, особистісні ресурси» (Т.М. Ларіна), «копінг-поведінка, системний підхід» (Н.В. Родіна), «резильєнтність, психічні ресурси» (З.О. Кіреєва), «адаптивний потенціал, професійна життєстійкість» (О.Д. Литвиненко),– «життєстійкість, захисні стратегії, копінг-поведінка» (Ю.Є. Кокоріна), «життєстійкість студентів, стресові фактори» (С.Л. Чачко),

«психічне здоров'я, відновлювальні практики» (Т.М. Титаренко), «психологічне та професійне здоров'я, копінг-стратегії» (Л.М. Карамушка).

Ці дослідження підкреслюють важливість життєстійкості особистості, як ключового фактора для збереження психічного здоров'я та адаптації в умовах стресу та криз, а також висвітлюють різноманітність аспектів, в яких життєстійкість може проявлятися і досліджуватися. Розуміння складових життєстійкості та їх впливу на психічне здоров'я допоможе розробити ефективні методи підтримки особистісної стійкості та покращити адаптаційні стратегії в умовах невизначеності та підвищити здатність людей протистояти стресовим факторам, зберігаючи емоційну стабільність і мотивацію до досягнення життєвих цілей.

Отже, вибір даної теми дослідження є актуальним та дозволить проаналізувати складові компоненти життєстійкості в реаліях викликів сьогодення.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – аналіз формування життєстійкості особистості під впливом стресогенних факторів.

Мета даної роботи полягає у вивченні формування життєстійкості особистості під впливом стресогенних факторів, а також дослідженні її ресурсних складових: ціннісних орієнтацій, психологічного благополуччя та адаптаційного потенціалу.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів формування феномену життєстійкості особистості під впливом стресогенних факторів.

2. Провести емпіричне дослідження складових життєстійкості, виявити їх зв'язок з психологічним благополуччям, адаптаційним потенціалом, ціннісними орієнтаціями респондентів в віці дорослості.

3. Виявити на основі отриманих даних компонентно-складову характеристику життєстійкості особистості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: «Тест життєстійкості» (С. Мадді), «Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB))» (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової, О. Кузнецової, Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 84 респондента віком від 18 до 65 років.

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані в роботі психолога. Майбутні дослідження можуть зосередитися на вивченні впливу специфічних стресогенних факторів на різні аспекти життєстійкості, а також на розробці методик для підвищення адаптаційних можливостей осіб, які перебувають у кризових ситуаціях. Це може включати дослідження різних культурних контекстів, специфічних соціальних умов та індивідуальних особливостей, що впливають на формування життєстійкості.

Апробація. Скрипник М. Взаємозв'язок складових життєстійкості особистості, ціннісних орієнтацій та її адаптаційного потенціалу / 1 Міжнародна науково-практична конференція «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes» (Женева, Швейцарія), 2024. С. 97-112.16:21

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 97 джерел. Загальний обсяг роботи становить 114 сторінок.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

1.1. Аналіз поняття «життєстійкість», вивчення історичного розвитку концепції та ключових компонентів цього поняття

У науковій літературі життєстійкість розглядається, як здатність особистості адаптуватися до стресових і складних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та ефективність. Життєстійкість означає не лише подолання життєвих труднощів, але й здатність відновлюватися після невдач і використовувати складні обставини для особистісного зростання.

Поняття життєстійкості набуло особливої уваги в психології на стику досліджень стресу та адаптації. Це поняття відображає динамічний процес, під час якого людина не просто реагує на зовнішні виклики, але й активно розвиває навички для подолання труднощів. Життєстійкість базується на сукупності особистісних ресурсів, таких як позитивне мислення, контроль над емоціями, адаптивність та соціальна підтримка.

Життєстійкість, як науковий термін почала використовуватися для опису здатності людей зберігати стабільність в умовах значних життєвих стресів і негараздів. Основні аспекти життєстійкості включають: здатність до саморегуляції (управління емоціями та поведінкою в складних ситуаціях), здатність до когнітивного переформулювання (зміна способу сприйняття ситуації для її позитивнішого тлумачення), активна залученість у процес життя (підтримка соціальних зв'язків та активна участь у вирішенні проблем) [84].

Життєстійкість — це не статична характеристика, а динамічна, що може змінюватися протягом життя людини, залежно від зовнішніх обставин і внутрішніх ресурсів. Різні наукові підходи підкреслюють важливість, як індивідуальних, так і соціальних факторів, таких як наявність підтримки,

виховання в сім'ї, соціальне оточення, що допомагають особистості справлятися зі стресом.

Як психологічна концепція, життєстійкість розвивалася протягом кількох десятиліть, вона сформувалася на стику досліджень стресу, адаптації та психологічного благополуччя і базується на ідеї про те, що людина здатна зберігати функціональність та адаптивність у складних життєвих обставинах. Першим, хто звернув увагу на питання стійкості до стресу, був Ганс Сельє, у своїй теорії загального адаптаційного синдрому вчений описує реакцію організму на стрес через три основні стадії: тривога, опір і виснаження [92]. Його робота заклала підґрунтя для подальших досліджень життєстійкості.

Одним із перших дослідників, хто заклав основи сучасного розуміння стійкості до стресу, був Сальваторе Мадді, який у 1970-х роках розробив концепцію «життєстійкості» і ввів поняття «hardiness» (життєстійкість), як комплексну здатність особистості долати стресові ситуації й підтримувати психічне здоров'я, що базується на трьох ключових компонентах: «залученості», «контролю» та «прийняття ризику/виклику». Його теорія виникла на тлі досліджень впливу стресових чинників на психічне здоров'я і прагнула зрозуміти, чому деякі люди ефективно справляються з життєвими труднощами, а інші - зазнають негативних наслідків [83].

За С. Мадді, ці три компоненти життєстійкості взаємодіють, створюючи психологічний захисний механізм, який допомагає людині справлятися зі стресовими факторами. «Залученість» полягає в активній участі людини в життєвих подіях і пошуку сенсу у своєму житті. «Контроль» відображає переконання, що людина здатна впливати на власне життя, а «прийняття ризику» демонструє готовність сприймати зміни та виклики, як можливості для особистісного зростання [81-84].

Люди з високим рівнем життєстійкості не сприймають стрес, як руйнівний, а, навпаки, як можливість навчитися новому, досягти нових вершин або реалізувати свої цілі. Вони активно шукають нові підходи до

вирішення проблем, використовують творчий підхід і бачать у життєвих перешкодах джерело особистісного розвитку.

Концепцію життєстійкості С. Мадді значно розвинула його колега, Сьюзен Кобаса, яка в 1979-1981 роках на основі досліджень Мадді підтвердила ефективність життєстійкості у подоланні стресу. С. Кобаса встановила, що люди з високим рівнем життєстійкості демонструють кращі показники фізичного і психічного здоров'я, навіть, перебуваючи під впливом стресогенних факторів [77]. Вона підкреслила важливість «залученості», «контролю» та «прийняття ризику», як ключових факторів стійкості до стресу, а також акцентувала їхній вплив на зниження ризику розвитку психологічних розладів, зробивши висновок за результатами своїх досліджень, що люди, які мають життєстійкість, демонструють нижчі показники тривоги, депресії, а також мають краще фізичне здоров'я порівняно з тими, хто має нижчий рівень цієї характеристики. Таким чином, Сьюзен Кобаса не лише розвинула концепцію Сальваторе Мадді, але й зробила вагомий внесок у розуміння того, як життєстійкість може сприяти покращенню фізичного та психічного здоров'я, знижуючи негативний вплив стресових чинників [78].

У 1990-х роках до розвитку теми життєстійкості значно спричинився Мартін Селігман, засновник позитивної психології, він розробив концепцію «вивченого оптимізму», яка стала однією з центральних теорій у розумінні психологічного благополуччя та життєстійкості. М. Селігман початково досліджував «вивчену безпорадність» - стан, коли людина внаслідок повторюваних негативних подій перестає вірити в можливість контролювати ситуацію, навіть коли з'являється можливість діяти. Однак його дослідження поступово перейшли до іншого полюсу - оптимізму, який можна розвивати. Селігман доводив, що оптимістичний погляд на життя сприяє підвищенню життєстійкості. Люди, які мають позитивне мислення і переконання у власних силах, легше долають труднощі і краще пристосовуються до змін, що є важливою складовою їхнього психологічного благополуччя. Вчений вважав,

що оптимізм - це не просто риса особистості, з якою людина народжується, а навичка, яку можна розвивати. За його концепцією, людина може навчитися сприймати негативні події не як загрозу або постійну невдачу, а як тимчасову перешкоду, яку можна подолати [92].

Така перспектива дозволяє шукати нові рішення і активно долати життєві перешкоди. Ключовою складовою «життєстійкості», за теорією цього вченого, є переконання у власних силах - людина повинна вірити, що вона здатна змінити ситуацію або знайти шляхи для виходу зі складної життєвої обставини та може активно впливати на своє життя, навіть у складних умовах. Це не тільки розвиває здатність справлятися зі стресом, а також підвищує рівень психологічного благополуччя та рівень задоволеності життям.

Ще один вчений, колега М. Селігмана - К. Петерсон, відіграв ключову роль у розвитку концепцій, що стосуються оптимізму, надії та витривалості, як важливих компонентів життєстійкості. Його внесок у позитивну психологію не лише підкреслює важливість цих психологічних якостей, але й пропонує практичні шляхи їх розвитку для підвищення життєстійкості в умовах складних життєвих викликів.

К. Петерсон виділяв роль «надії», як ще одного важливого компонента життєстійкості. «Надія», за трактуванням вченого, це переконання в тому, що незалежно від нинішніх труднощів, у майбутньому все можна виправити або покращити. Це почуття підтримує людину в періоди невизначеності або криз, дозволяючи їй зберігати впевненість у своїх силах та можливостях. Надія стимулює пошук нових рішень і стратегій поведінки, що особливо важливо для адаптації в стресових ситуаціях [88].

«Витривалість» у контексті теорії К. Петерсона стосується здатності людини зберігати свою силу та енергію навіть при тривалих труднощах. Це якість дозволяє не здаватися перед перешкодами, зберігати мотивацію і продовжувати працювати над досягненням цілей, навіть коли умови здаються надзвичайно складними. Витривалість є не лише фізичним ресурсом, а й

психологічним - вона підтримується надією та оптимізмом і допомагає людині долати складні життєві обставини.

Вчений також підкреслював важливість психологічних ресурсів, таких, як соціальна підтримка, мотивація і самоефективність у подоланні стресових ситуацій. Він стверджував, що психологічні ресурси відіграють важливу роль у процесі адаптації до життєвих викликів. Люди, які мають доступ до цих ресурсів, легше справляються зі стресом, демонструють більшу гнучкість і швидше відновлюються після травмуючих подій.

Американський вчений, Джордж Бонанно, у 2004 році розробив концепцію «гнучкої життєстійкості», яка зробила значний внесок у розуміння того, як люди справляються з травматичними подіями та іншими стресовими ситуаціями [68]. Він підкреслював, що більшість людей володіють здатністю швидко відновлюватися після травм, втрат і життєвих криз завдяки внутрішнім адаптивним механізмам і соціальній підтримці. Вчений стверджував, що «життєстійкість» - це універсальна характеристика, яка властива більшості людей і дозволяє їм підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу та травматичних подій. Відповідно до цієї теорії, життєстійкість не є винятковою або рідкісною рисою особистості, а, скоріше, загальнолюдським потенціалом, який можна активізувати під час стресових або травмуючих ситуацій. Концепція «гнучкої життєстійкості» акцентує увагу на тому, що існують індивідуальні адаптивні механізми, які дозволяють людині налаштувати свою поведінку в залежності від специфічних обставин. Це означає, що різні люди можуть використовувати різні способи подолання стресу - від емоційного самоконтролю до пошуку підтримки у соціальних мережах [67]. Бонанно довів, що більшість людей володіють гнучкими адаптивними механізмами, які дозволяють їм ефективно справлятися з травматичними подіями, що має велике значення для розуміння стресу та відновлення після життєвих труднощів.

Одним з головних аспектів теорії Дж. Бонанно є здатність людини швидко відновлюватися після травмуючих подій, таких, як втрата близької людини, природні катастрофи або інші життєві кризи. Він вважає, що більшість людей демонструють дивовижну здатність повертатися до нормального стану після таких подій без тривалих періодів психологічної дезадаптації [68]. Згідно з теорією вченого, до життєстійкості сприяють внутрішні ресурси, такі, як самоефективність - здатність контролювати свої емоції та когнітивні стратегії подолання труднощів. Одночасно важливу роль відіграє соціальна підтримка - наявність близьких стосунків (родина, друзі) і спільнот, які допомагають людині пережити кризу. Ці ресурси допомагають людині використовувати гнучкі стратегії адаптації в залежності від конкретної ситуації, адаптувати свої стратегії поведінки відповідно до змінних умов. Концепцію «самоефективності» ще одного американського вченого – Альберта Бандури, ми детальніше розглянемо в пункті 1.3. цієї роботи.

Вчені Норман Гармеці та Емі Вернер були піонерами у вивченні дитячої життєстійкості та досліджували, як діти, які виростають у несприятливих умовах, можуть досягти високого рівня адаптації та психологічної стійкості. Їхні роботи, проведені у 1980-х роках [72, 97], зробили значний внесок у розуміння того, як соціальні та сімейні фактори впливають на формування життєстійкості в дітей. Основні ідеї досліджень Гармеці та Вернер було розкрито в підкресленні вченими ключової ролі батьківської підтримки та сімейного середовища у формуванні життєстійкості дітей. Вони виявили, що навіть у важких умовах, таких як бідність, хвороби або соціальна ізоляція, позитивне і підтримуюче батьківське середовище може допомогти дитині розвинути психологічну стійкість. Діти, які відчують емоційну підтримку від батьків та сім'ї, мають кращі шанси на адаптацію до стресу і життєвих труднощів.

Крім сімейного оточення, Вернер і Гармеці виявили важливу роль соціальної підтримки, зокрема позитивних зв'язків із іншими дорослими -

вчителями, сусідами або членами спільноти, які можуть стати додатковими джерелами підтримки, допомагаючи дитині формувати почуття безпеки і належності, що є важливими для розвитку стійкості. Вернер акцентувала увагу на тому, що якісні стосунки з дорослими, навіть поза межами сім'ї, сприяють формуванню життєстійкості [73, 96].

Цей важливий фокус дослідження вчених допоміг узагальнити розуміння того факту, що соціальне середовище може значно впливати на здатність дитини адаптуватися до життєвих викликів. Позитивне середовище, незалежно від економічних або інших обмежень, здатне надати дитині відчуття стабільності і захищеності, яке є критичним для розвитку її внутрішніх ресурсів стійкості. Навіть, якщо діти стикаються з несприятливими умовами, такими, як бідність чи зловживання, підтримка з боку хоча б однієї дорослої людини може допомогти їм розвинути стратегії подолання стресу та зберігати психічне здоров'я. Завдяки цим підтримуючим стосункам розвивається життєстійкість, яка допомагає частіше досягати успіху у навчанні та кар'єрі, розвинути стійкість до життєвих стресів і створити основу для успішної адаптації та психологічного благополуччя у дорослому житті.

«Теорію збереження ресурсів» запропонував у 1989 році Стівен Хобфол (детальніше розглянемо її у пункті 1.3.) - згідно з нею, життєстійкість пов'язана зі здатністю людини зберігати та примножувати свої ресурси - фізичні, соціальні та емоційні. Вчений підкреслював, що втрата ресурсів є основним джерелом стресу, а здатність зберігати ресурси дозволяє людям краще справлятися з труднощами [74].

«Теорію розширення і побудови» запропонувала Барбара Фредріксон у 2001 році. Ця теорія підкреслює важливість позитивних емоцій у формуванні життєстійкості. Вчена довела, що такі емоції, як радість, вдячність, надія та любов, сприяють розширенню когнітивного мислення та сприйняття, допомагаючи людині краще адаптуватися до стресових ситуацій. Позитивні емоції не тільки покращують самопочуття, але й зміцнюють психологічні

ресурси для майбутніх викликів, розвиваючи стійкість, соціальні зв'язки та емоційну стабільність [71].

Вчена описує, як позитивні емоції допомагають розширити мислення, відкрити нові можливості і знаходити креативні рішення проблем. Водночас, вони будують особистісні ресурси, які допомагають краще справлятися з труднощами в довгостроковій перспективі. Б. Фредріксон вважає, що, накопичуючи позитивні переживання, людина здатна підвищити свою життєстійкість, розвинути здатність до адаптації та ефективного подолання стресу [70].

Серед українських вчених важливий внесок у дослідження феномена «життєстійкості» та його складових зробили О. Чиханцова, Л. Карамушка, Т. Титаренко, Т. Ларіна, О. Кокун, С. Кравчук, С. Чачко, З. Кірєєва, Ю. Кокоріна, Н. Родіна, О. Литвиненко, О. Кузнецова, О. Саннікова, Е. Маннапова, С. Кравчук, Т. Чернявська та ін. Їхні праці зосереджені на вивченні життєстійкості в українському контексті різноманітних соціальних змін, психологічного благополуччя, професійної діяльності, впливу стресогенних чинників та ресурсної сфери у подоланні труднощів в умовах війни та в складних життєвих ситуаціях, адаптації до нових умов життя, що особливо актуально у викликах сьогодення.

О. А. Чиханцова є провідною дослідницею у сфері життєстійкості особистості, зосереджуючи увагу на психологічних аспектах та «самодетермінації». Вчена досліджує життєстійкість, як багатовимірний феномен, що включає здатність до самоорганізації та самовизначення. Життєстійкість розглядається нею, як адаптаційний механізм, який не лише допомагає особистості протистояти стресам, але й використовувати їх для особистісного розвитку [57]. У її роботах підкреслюється тісний зв'язок життєстійкості з ціннісними орієнтирами та здатністю підтримувати психічне здоров'я в умовах стресу. Вчена акцентує увагу на ролі психічного здоров'я, яке виступає основою життєстійкості, а також на значенні життєвих цінностей

у протистоянні зовнішнім викликам. Вона розробила модель життєстійкості, яка відображає взаємодію таких компонентів, як «контроль», «залученість», «виклик» і «цінності» [61].

Чиханцова особливо наголошує на значенні «самодетермінованості» особистості, яка здатна не лише адаптуватися до змін, але й використовувати їх для саморозвитку. Її дослідження доводять, що життєстійкість є ключовим фактором для підтримання психологічного благополуччя та збереження психічного здоров'я в умовах труднощів [58, 60]. Таким чином, вчена робить акцент на розвитку внутрішньої структури особистості через «самодетермінацію», психологічні ресурси та ціннісні установки, які допомагають управляти власним життям і досягати благополуччя [59].

Також вчена аналізує роль життєстійкості у професійній діяльності, вказуючи на те, що вона допомагає справлятися зі стресом у роботі, та підкреслює її, як ресурс для адаптації до несприятливих умов. У своїй моделі вчена розглядає життєстійкість, як механізм, що підтримує стабільність і розвиток особистості в умовах стресу, сприяючи не лише фізичній і психічній адаптації, але й самореалізації [57, 62].

У подальших роботах дослідниця розширює свою концепцію, досліджуючи зв'язок «життєстійкості» з цінностями та «резильєнтністю» в умовах невизначеності. Вона також оновила модель життєстійкості, додавши до неї компоненти, такі як «автономія», «осмисленість життя», «планування діяльності», «самоефективність» і «смисложиттєві орієнтації», які допомагають зменшити вплив стресу.

О. Чиханцова підкреслює значущість «автономії», як ключового чинника для прогнозування рівня «життєстійкості», вона є автором комплексної програми, спрямованої на вирішення проблем шляхом розвитку особистісних ресурсів. Її дослідження зробили вагомий внесок у розуміння життєстійкості, як багатовимірного процесу, який включає широкий спектр

особистісних ресурсів та практичні методи для розвитку життєстійкості у сфері психології [63-64].

Ще один видатний український вчений, який вивчає та аналізує феномен «життєстійкості» - О. Кокун, займається дослідженням професійної життєстійкості, зосереджуючи увагу на здатності фахівців зберігати ефективність і психічне здоров'я в умовах стресу, особливо під час воєнного стану [13, 17]. У своїх роботах він описує життєстійкість, як особистісний ресурс, що дозволяє професіоналам підтримувати продуктивність та емоційну стабільність у кризових умовах. Дослідження вченого та проведені «Всеукраїнські опитування» спрямовані на виявлення ключових факторів, що сприяють професійній адаптації та збереженню життєстійкості під час складних ситуацій [12].

О. Кокун також займається дослідженням життєстійкості та психофізіологічної стійкості різних професійних груп, комплексно вивчаючи життєстійкість, як важливий особистісний ресурс, що допомагає справлятися з викликами у професійному житті, особливо «в умовах підвищених емоційних навантажень» [14, 15].

У своїх роботах вчений розширює концепцію життєстійкості, підкреслюючи її центральну роль у сучасній психології, особливо в умовах глобальних криз, таких, як війна та пандемія. Він стверджує, що ця важлива риса особистості не лише допомагає долати стресові ситуації, а й є важливим фактором підтримки психологічного благополуччя на професійному рівні та в складних життєвих ситуаціях. Вчений розробляє практичні інструменти для діагностики та підвищення життєстійкості серед різних професійних груп, зокрема тих, хто працює у важких умовах, таких, як воєнний стан [16]. Дослідження О. Кокуна та його колег, зокрема, О. Корніяки, спрямовані на допомогу різним групам населення, зокрема тим, хто перебуває в умовах тривалого стресу. Їх рекомендації щодо підвищення життєстійкості особливо актуальні в умовах війни та післявоєнної реабілітації. Вчені пропонують

комплексний підхід до вивчення життєстійкості, який охоплює, як психофізіологічні, так і психологічні фактори, що робить їх праці важливими для розуміння й підтримки професійної та загальної життєстійкості у складних життєвих умовах [15-16, 18-19].

Таким чином, можна зробити висновок, що «життєстійкість» розглядається зарубіжними та українськими вченими, як багатоаспектна концепція, що включає в себе, як індивідуальні психологічні характеристики («самоефективність», «оптимізм», «позитивні емоції»), так і здатність адаптуватися до змін та стресових подій завдяки внутрішнім та зовнішнім ресурсам. Різні наукові підходи підкреслюють важливість «залученості», «контролю» над життям, а також «прийняттям викликів і ризиків», як ключових елементів життєстійкості.

1.2. Вплив стресогенних факторів на формування життєстійкості особистості

Стресогенні фактори - це зовнішні або внутрішні чинники, які можуть викликати у людини стресовий стан, впливаючи на її фізичний, емоційний та психічний стан. Вони можуть включати життєві події, міжособистісні конфлікти, соціальний тиск, втрату близьких людей, фінансові труднощі та проблеми зі здоров'ям. Стресогенні фактори створюють загрозу психічному благополуччю і потребують відповідних механізмів подолання, щоб зберегти адаптивність і стійкість [83].

Одним із ключових аспектів подолання стресу є «резильєнтність» (resilience) - здатність особистості не лише адаптуватися до складних життєвих обставин, але й відновлюватися після пережитих криз. «Резильєнтність» охоплює здатність людини долати значні стресові ситуації, підтримувати своє психічне здоров'я, і навіть зростати під впливом стресу. Це поняття було розвинене для розуміння того, як деякі люди справляються з великими труднощами або травмами, залишаючись стабільними та продуктивними.

Якщо «життєстійкість» за С. Мадді більше акцентує увагу на активному «залученні» особистості в події життя, «прийнятті викликів» та «контролі» над життєвими ситуаціями, «резильєнтність», за описом вчених, більше фокусується на відновленні після стресу. Вона не є вродженою характеристикою, а формується протягом життя через взаємодію між індивідуальними рисами та соціальним середовищем. Люди з високою резильєнтністю краще здатні реагувати на стресові фактори, швидше відновлюватися після травм і використовувати негативний досвід для розвитку нових навичок та зміцнення своєї особистості.

Одним із перших дослідників стресу був Ганс Сельє, який у 1936 році запропонував теорію «загального адаптаційного синдрому». Він розглядав стрес, як універсальну реакцію організму на будь-які зміни в оточенні, що складається з трьох стадій: «тривога», «опір» і «виснаження». Дослідження Сельє підкреслюють важливість адаптаційних механізмів для підтримання здоров'я в умовах хронічного стресу [91].

Подальші дослідження стресу зосереджувалися на адаптивних механізмах, що дозволяють людям справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Видатний вчений Річард Лазарус розробив у 1966 році концепцію когнітивної оцінки стресу, яка зосереджувалася на тому, як людина сприймає стресову ситуацію і реагує на неї. Згідно з його моделлю, стрес виникає не через саму подію, а через те, як людина її сприймає. Вчений виокремлює два етапи оцінки: «первинна оцінка» - людина оцінює подію і вирішує, чи є вона загрозливою; «вторинна оцінка» - оцінюється здатність впоратися з цією загрозою. За його концепцією люди, які сприймають стрес, як виклик, а не загрозу, зазвичай мають вищий рівень життєстійкості [79]. Важливим аспектом цього ресурсу є копінг-стратегії, або «стратегії подолання», що люди використовують для зменшення стресу. Лазарус акцентував увагу на тому, що ефективні копінг-стратегії допомагають особистості адаптуватися до стресу і сприяють збереженню психічного благополуччя. Якщо теорія Сельє

підкреслює фізіологічний аспект стресу, концепція Лазаруса додає психологічний вимір, акцентуючи на суб'єктивній оцінці ситуації та ефективності стратегій подолання [80].

Надалі вчені розширювали поняття «життєстійкості», використовуючи різні підходи. Одним із таких підходів стала концепція «резильєнтності» (resilience). «Резильєнтність» відображає здатність людини не тільки адаптуватися до складних умов, але й відновлюватися після травматичних подій або криз. Однак, обидва поняття, і «життєстійкість», і «резильєнтність», мають спільні риси, оскільки підкреслюють важливість використання як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів.

Поняття «резильєнтність» отримало широке визнання завдяки дослідженням вчених, таких, як вже згадана раніше, Емі Вернер, яка у 1982 році досліджувала, як діти з несприятливих сімей здатні вирости життєстійкими дорослими, якщо мають належну підтримку [97].

Сучасний вчений, Рафаель Каліш, у своїх роботах по вивченню «резильєнтності» та «життєстійкості», спираючись на праці своїх колег, пропонує лонгітюдні дослідження «життєстійкості» - він вважає, що в цих дослідженнях психічне здоров'я і вплив стресорів відстежуються багаторазово і з високою часовою роздільною здатністю, що дозволяє кількісно оцінити вплив стресорів на психічне здоров'я. Така ж методологія необхідна для визначення потенційних факторів стійкості, які також потрібно вимірювати багаторазово і з високою частотою вибірки, щоб таким чином описати і кількісно оцінити, як вони впливають та пом'якшують негативний вплив стресорів на психічне здоров'я в залежності від часу [76].

Концепція «антикрихкості», яку запропонував Нассім Ніколас Талеб пояснює, як невизначеність і стресові ситуації можуть не лише шкодити людині чи системам, але й сприяти їхньому розвитку. Вчений описує різницю між «крихкими» системами, які руйнуються під тиском стресу, і «антикрихкими» системами, які стають сильнішими через хаос і

невизначеність. Він стверджує, що людина може розвивати антикрихкість, навчаючись не лише витримувати труднощі, але й використовувати їх для зростання. Ця концепція йде далі за звичайну резильєнтність: замість простого відновлення після стресу, антикрихкі люди та системи вміють використати виклики для вдосконалення і розвитку. Роботи вченого підкреслюють важливість адаптації в умовах хаосу та нестабільності [93].

Українські вчені теж фокусували свої дослідження на різних аспектах виміру життєстійкості, резильєнтності, захисних механізмів, копінг-стратегій, адаптивності, які динамічно функціонують у реаліях сьогодення та є проявом постійного впливу стресогенних факторів.

Т. Ларіна у своїх роботах вивчала феномен «життєстійкості», як систему, яка існує та функціонує всупереч складним життєвим ситуаціям. Вона описує життєстійкість, як складову «життєздатності» особистості, розробляє свою модель «життєздатності» особистості, яку розглядає, «як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самоцілення та самовідновлення» [29-31].

Вчена у своїх роботах фокусується на темі життєстійкості в контексті реабілітаційних процесів. Вона досліджує, як реабілітація може стати ресурсом для відновлення особистісних сил та підвищення життєстійкості після травматичних подій. У своїх працях Ларіна розглядає реабілітаційні ресурси, як ключові фактори, що сприяють розвитку життєздатності особистості, тобто здатності відновлювати фізичне і психологічне благополуччя. Вчена також пропонує модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності, яка поєднує життєстійкість з психологічною резильєнтністю та самовідновленням [28]. Її дослідження підкреслюють, що реабілітаційні ресурси є основою для відновлення та збереження психологічної стабільності.

Зосереджує свою увагу на вивченні компонентів «резильєнтності» З. Кіреєва. Вчена вивчає «детермінанти адаптації психічних ресурсів особистості в умовах повномасштабного вторгнення» [9]. В її дослідженнях увага зосереджена на трансформації компонентів резильєнтності в кризових ситуаціях, таких як війна, пандемія, важкі життєві ситуації. Кіреєва аналізує зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями, які люди використовують для подолання стресу в мирних умовах та під час воєнного конфлікту [7-8]. Важливим аспектом її роботи є дослідження «предикторів оптимізму і резильєнтності у людей різних вікових груп, а також вивчення їх адаптивних механізмів у складних життєвих обставинах» [7].

Захисні стратегії та механізми, які особистість використовує в умовах травматичних подій досліджує Ю. Кокоріна. Особливу увагу вчена приділяє аналізу того, як люди справляються з травмуючими обставинами, застосовуючи різні копінг-стратегії. Її дослідження охоплюють також захисні механізми, які супроводжують прояви агресії під час кризових ситуацій. Кокоріна підкреслює, що захисні стратегії є невід'ємною частиною життєстійкості особистості, оскільки вони допомагають адаптуватися до складних і травматичних обставин, зменшуючи негативні наслідки агресії та стресу [10-11].

Провідною дослідницею в області копінг-поведінки є Н. Родіна. Вчена розробила систему для вивчення копінг-стратегій особистості, запропонувала комплексний підхід для дослідження копінг-поведінки у небезпечних ситуаціях. Її праці охоплюють розвиток копінг-стратегій протягом життя, що дозволяє краще зрозуміти, «як людина адаптується до викликів у різних життєвих фазах» [42]. Родіна є автором концепції системного моделювання копінг-поведінки, яка охоплює функціонування особистості на індивідуальному рівні, враховуючи складну структуру психіки та виклики соціального середовища, яке створює умови для застосування різних стратегій

поведінки, що допомагає глибше аналізувати особливості копіngu в умовах загрози або стресу [40-41].

«Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання та під час війни в Україні, переживання стресу в умовах війни в Україні» досліджує у своїх роботах С. Чачко. Вона вивчає ресурси життєстійкості студентів в умовах воєнного стану, звертаючи увагу на різні аспекти їхнього життя та навчання [51-52]. У своїх працях вчена фокусується на впливі таких стресогенних умов, як війна, дистанційне навчання, реаліях сучасного життя. Одним із ключових аспектів її досліджень є «переживання тривалого травмуючого стресу серед студентів під час війни, а також використання особистісних ресурсів для подолання цих труднощів» [53]. Чачко підкреслює, що життєстійкість є критичним фактором для успішної адаптації молодих людей у таких складних умовах, особливо враховуючи психологічні навантаження та виклики сьогодення.

На дослідженні внутрішньої структури адаптаційного потенціалу, який є системою адаптивних реакцій особистості на зовнішні зміни та виклики, зосереджується О. Литвиненко. Її дослідження акцентують увагу на тому, що адаптаційний потенціал складається з різних аспектів адаптивності, які формуються протягом життя і можуть впливати на ефективність пристосування до нових умов [32-33]. Вчена також розглядає «формування адаптаційного потенціалу в умовах інновацій у системі вищої освіти», підкреслюючи важливість гнучкості та здатності адаптуватися до швидкозмінних вимог сучасного освітнього процесу [34-35].

Зв'язок між життєстійкістю та професійною успішністю досліджує Т.П. Чернявська. Вчена підкреслює, що життєстійкість є одним із ключових факторів, які впливають на професійне зростання та ефективність діяльності. Її дослідження також включають вивчення психологічного благополуччя, як фактора успішності в роботі. Чернявська робить акцент на тому, що особистісний потенціал людини, який є окремою багатокomпонентною

характеристикою, її внутрішній емоційний стан, самореалізація та задоволеність життям безпосередньо впливають на продуктивність та кар'єрний розвиток [54-56].

Резильєнтність, як «психологічну пружність» та життєстійкість особистості, особливо в контексті воєнних конфліктів досліджує С. Кравчук. Її праці охоплюють вивчення «життєстійкості, як чинника психологічної пружності у молоді, зокрема юнацького віку, та її роль у запобіганні негативним наслідкам війни» [20, 23]. Вчена також досліджує взаємозв'язок між цінностями самоактуалізації та життєстійкістю особистості, підкреслюючи, як життєстійкість сприяє активній участі студентів у політичному житті суспільства під час воєнного конфлікту [21-22].

На вивченні ролі життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій зосереджена К. Маннапова. У її роботах розглядається використання різних методів для формування життєстійкості у студентів вищих навчальних закладів. Особлива увага приділяється вченою розробці «розвивальних програм для підлітків з неповних сімей, що спрямовані на покращення їхньої життєздатності та формування компонентів життєстійкості» [36, 38]. Маннапова також вивчає вплив гендерної ідентичності на життєстійкість студентів, досліджуючи, як різні гендерні фактори впливають на здатність молодих людей адаптуватися до життєвих труднощів [36-39].

Огляд напрямків робіт вчених та їх підходи додають до загальної картини української психологічної науки різні аспекти життєстійкості: від реабілітації та резильєнтності до захисних стратегій та копінг-механізмів та адаптивності, які формуються та функціонують під впливом стресогенних факторів та умов навколишнього середовища.

Таким чином, аналіз концепцій стресу та їхнього впливу на формування життєстійкості особистості дозволяє зробити висновок, що стресогенні фактори можуть діяти, як руйнівні, так і стимулювати розвиток життєстійкості. Постійний вплив стресу може знижувати здатність людини

ефективно реагувати на життєві виклики, викликаючи виснаження, депресію або тривожність. Однак при наявності необхідних ресурсів, таких як соціальна підтримка, позитивне мислення та адекватне управління стресом, людина може використовувати виклики для свого розвитку.

Отже, стресогенні фактори, такі як зміни в житті, втрата роботи чи фінансові труднощі, можуть стимулювати людину до розвитку навичок подолання стресу. Люди, які навчилися ефективно використовувати ресурси, здатні розвивати життєстійкість, адаптуючись до змін і долаючи виклики з меншими психологічними втратами, вони можуть витримувати напруження ситуації невизначеності, а вплив стресогенних факторів визначати, як можливість зростання.

1.3. Ресурси особистості, як спосіб подолання життєвих труднощів

Ресурси особистості - це внутрішні та зовнішні чинники, які допомагають людині ефективно справлятися з життєвими труднощами та стресогенними факторами. Вони включають, як індивідуальні психологічні якості, такі, як самооцінка, мотивація, оптимізм, так і соціальні та зовнішні ресурси - соціальна підтримка, фізичне здоров'я та наявність адаптаційних механізмів.

Ключовими ресурсами особистості є: психологічні ресурси (внутрішня стабільність, контроль над емоціями); когнітивні ресурси (здатність раціонально оцінювати стресові ситуації та знаходити шляхи їх вирішення); соціальні ресурси (наявність підтримки з боку родини, друзів чи колег); фізичні ресурси (фізичне здоров'я, здатність до фізичної активності); духовні та ціннісні ресурси (життєві цінності, віра, сенс у житті) [90].

Ці ресурси працюють спільно і забезпечують людині можливість ефективно адаптуватися до життєвих змін та викликів. Дослідження багатьох вчених підтвердили, що люди, які мають розвинені ресурси, краще

справляються зі стресовими ситуаціями, мають вищий рівень життєстійкості та здатність до відновлення після труднощів.

Життєві цінності є важливим ресурсом кожної людини. Дослідження ціннісних орієнтацій почалися з робіт Мілтона Рокіча, який у 1973 році розробив теорію цінностей. Вчений поділив цінності на дві основні категорії: «термінальні» - кінцеві цілі, до яких прагне людина (щастя, свобода), і «інструментальні» - засоби для досягнення цих цілей (чесність, працьовитість). Його роботи в цьому напрямку стали фундаментом для подальших досліджень.

На основі цієї теорії, у 1992 році Шалом Шварц розробив свою теорію універсальних цінностей, яка включає десять основних груп цінностей. Вона охоплює такі групи, як «самостійність», «традиції», «стимуляція», «безпека» тощо, і є релевантною для всіх культур. Шварц вважав, що цінності є основними мотивами поведінки, які визначають, як людина взаємодіє з оточуючим світом і реагує на життєві труднощі. Його теорія розглядає цінності, як основний регулятор життєвої поведінки, що безпосередньо впливає на формування життєстійкості [89-90].

Цінності, на думку Шварца і Рокіча, впливають на вибір людиною стратегії подолання труднощів, визначають її реакцію на виклики та допомагають формувати життєстійкість. Люди з добре структурованими цінностями легше адаптуються до стресових ситуацій, оскільки їхні рішення і дії ґрунтуються на чітких внутрішніх орієнтирах, що сприяє ефективнішому управлінню стресом.

Важливість ресурсів особистості та їх зв'язок з життєстійкістю вивчав Стівен Хобфол, автор «теорії збереження ресурсів». Теорія була розроблена ним у 1989 році та пояснює виникнення стресу через втрату або загрозу втрати важливих ресурсів. С. Хобфол підкреслював, що ресурси включають фізичне здоров'я, соціальні зв'язки, матеріальні блага, емоційну стабільність та навіть

час і енергію. Втрата цих ресурсів або відчуття загрози їх втрати є головною причиною стресу [74].

Згідно з цією теорією, люди прагнуть накопичувати, захищати і зберігати ресурси. Коли ресурси втрачаються або зменшуються, стрес збільшується, а коли ресурси накопичуються або збільшуються - знижується. Також, люди намагаються мінімізувати ризики втрат або збільшити потенціал для прибутків, вони використовують наявні ресурси для захисту від втрат або для збільшення своїх майбутніх ресурсів. Ці інвестиції можуть бути матеріальними (гроші, майно) або нематеріальними (соціальні зв'язки, емоційна підтримка). Хобфол наголошував, що ресурси можна відновлювати і примножувати через соціальну підтримку. Людина, яка отримує допомогу від соціального середовища, зберігає більше ресурсів, ніж та, яка ізольована або не має доступу до підтримки [75].

«Теорія збереження ресурсів» також підкреслює, що життєстійкість - це не просто здатність до відновлення після стресу, а й активна здатність запобігати втратам і ефективно використовувати ресурси для підтримки психічного благополуччя. Людина з високою життєстійкістю здатна краще зберігати ресурси під час стресових подій, що допомагає їй швидше відновлюватися і справлятися з викликами. Хобфолова теорія стала основою для численних досліджень у галузі психології, менеджменту та соціології, оскільки вона пропонує цілісний підхід до розуміння того, як люди адаптуються до стресу і втрат у різних сферах життя, включаючи роботу, сім'ю і міжособистісні стосунки.

Важливим компонентом життєстійкості особистості є її адаптаційний потенціал, оскільки він дозволяє людині адаптуватися до змін та долати стресові ситуації. Першим значним внеском у розуміння адаптації став Ганс Сельє, який розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує реакцію організму на стрес (його концепцію було описано в п.1.2).

Адаптацію після травматичних подій та посттравматичне зростання досліджують американські вчені Річард Тедескі та Лоуренс Калгун [94]. Вони розробили концепцію «посттравматичного зростання», яка пояснює, як люди можуть не лише відновитися після травми, але й стати сильнішими. Вчені стверджують, що травматичні події, такі як війна, хвороби або кризи, можуть сприяти особистісному зростанню через перегляд життєвих цінностей, зміцнення соціальних зв'язків та розвиток нових можливостей. Основні аспекти концепції включають перегляд життєвих цінностей, покращення стосунків, відкриття нових можливостей, розвиток особистісної сили та духовне зростання. Тобто посттравматичне зростання залежить від когнітивної обробки травми, емоційної підтримки та особистісних рис.

Роботи Тедескі та Калгуна мають значний вплив на сучасну психологічну практику. Концепція посттравматичного зростання широко використовується у психотерапії та психологічному консультуванні для допомоги людям, які пережили травматичні події. Вона пропонує терапевтам фокусуватися не лише на відновленні психічного здоров'я, але й на можливостях для особистісного розвитку клієнтів, допомагаючи їм віднайти нові життєві ресурси, зміцнити соціальні зв'язки та побудувати нове життя після травми [94-95].

Дослідження українських вчених - О. Саннікової та О. Кузнецової зосереджені на різних аспектах адаптивності особистості та її ролі в подоланні стресу. В своїх роботах вчені аналізують, як соціальна адаптивність відрізняється у впевнених і невпевнених людей, підкреслюючи важливість соціальної підтримки для успішної адаптації. Вони також досліджують адаптивність, як ключовий фактор для розвитку інноваційного потенціалу особистості, підкреслюючи важливість стресостійкості, як психологічного ресурсу, який допомагає ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Їхній системний підхід до адаптивності включає вивчення не

тільки індивідуальних якостей, але й впливу соціального середовища на розвиток життєстійкості та здатності до інновацій [26-27, 43-45].

Фізичне здоров'я та психічне здоров'я та благополуччя також є важливим ресурсом для життєстійкості. Аарон Антонівський у 1979 році представив концепцію «смути розуміння» [65], яка стала важливим внеском у дослідженні адаптації до стресу. Вона пояснює, чому деякі люди зберігають здоров'я навіть у складних умовах, тоді як інші страждають через стрес. Антонівський виділив три ключові елементи, що допомагають особистості справлятися з труднощами: «зрозумілість (події сприймаються як логічні й передбачувані)», «керованість (переконання, що людина має ресурси для подолання викликів)» і «значимість (почуття, що життєві події мають сенс)».

Ця концепція підкреслює важливість надання сенсу подіям, що допомагає підтримувати психічне здоров'я навіть під час стресу. Люди з високим рівнем «смути розуміння» краще адаптуються до труднощів і зберігають внутрішню рівновагу. Антонівський також зробив важливий внесок у розуміння того, що стрес не є суто негативним - він може бути рушієм для зростання та розвитку за умови, що людина здатна надавати сенс подіям і використовувати свої ресурси для їх подолання [65]. Це значно вплинуло на розвиток теорій стійкості до стресу та формування життєстійкості та стало важливим інструментом для розуміння того, як особистість може зберігати фізичне та психічне здоров'я і стійкість у стресових умовах. Концепція підкреслює значення сенсу життя, ресурсу керованості та відчуття зрозумілості, як ключових чинників для адаптації та збереження психічного здоров'я.

Українська вчена Т. Титаренко досліджує психологічне здоров'я та посттравматичне життєтворення, як способи досягнення психологічного благополуччя. В її роботах акцентується увага на тому, як людина може відновлювати своє психологічне здоров'я після травмуючих подій. У дослідженнях вченої розглядаються «життеконструювання особистості та

механізми підтримки психологічного здоров'я за допомогою засобів самопомоги в умовах тривалої травматизації». Особливу увагу Титаренко приділяє психологічним наслідкам травматизації під час війни та ефективним способам подолання цих наслідків [46-50].

Ще одна українська вчена, Л. Карамушка, є визнаною дослідницею в галузі досліджень психологічного здоров'я в умовах професійної діяльності. Її роботи акцентують увагу на дослідженні феномену психічного здоров'я в організаційних умовах та під час воєнного стану. Вона пропонує, разом з колегами, зокрема, О. Креденцер [24-25], програми тренінгів та методичних рекомендацій щодо збереження та підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого стресу. Її дослідження показують, що технологічний підхід до психологічних тренінгів може сприяти підвищенню життєстійкості, покращенню професійних взаємин та управлінських навичок [1-6].

У своїх роботах Л. Карамушка також акцентує увагу на дослідженні психічного здоров'я персоналу організацій під час війни, зокрема на виявленні основних ресурсів, які можуть допомогти працівникам подолати стресові ситуації та зберегти психологічну стабільність. Вона також займається розробкою та застосуванням методик для оцінки ментального здоров'я персоналу, що є ключовим інструментом для організацій, які прагнуть підтримувати стабільне психічне здоров'я своїх працівників у важких умовах.

Важливість психологічного благополуччя вивчав також Мартін Селігман, засновник позитивної психології, його підхід до життєстійкості розглянуто в п.1.1. Він підкреслював важливість позитивних емоцій, залученості, стосунків, значимості та досягнень для розвитку життєстійкості. Його теорія позитивної психології акцентує увагу на тому, що позитивне мислення та відчуття щастя допомагають людині ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Американський вчений Абрахам Маслоу, розробивши свою «теорію самоактуалізації» у 1943 році, стверджував, що самоактуалізовані люди краще

адаптуються до змін та життєвих викликів завдяки реалізації свого внутрішнього потенціалу. «Самоактуалізація» є найвищим рівнем у його піраміді потреб, яка включає базові потреби, такі як фізіологічні, безпека, соціальні зв'язки, повага та самовираження. Люди, які досягли самоактуалізації, використовують свої здібності для творчого розвитку і вирішення проблем, досягаючи психологічної стійкості і відчуваючи глибоке задоволення життям [86-87].

А. Маслоу вважав, що самоактуалізовані люди володіють кількома ключовими рисами: вони більш автономні, креативні, цінують істину і справедливість, прагнуть до особистісного зростання, а не до соціального схвалення, демонструють високий рівень адаптивності до життєвих змін, оскільки використовують свої внутрішні ресурси для подолання труднощів і стресів. Це дозволяє їм не лише адаптуватися до нових обставин, але й розвиватися через ці випробування.

Концепція «потoku», яку розробив у 1975 році Михай Чіксентмігаї, описує стан повного занурення в діяльність, коли людина настільки залучена в процес, що забуває про час і оточуючі обставини. Вчений стверджував, що цей стан сприяє не лише продуктивності, але й загальному психологічному благополуччю. Люди, які часто перебувають у «стані потоку», здатні зберігати стабільність під час стресу, оскільки їхня увага повністю зосереджена на завданні, що допомагає мінімізувати вплив негативних емоцій і зовнішніх стресових факторів. М. Чіксентмігаї наголошував, що людина переживає «стан потоку», коли рівень складності завдання і навички, необхідні для його виконання, перебувають у рівновазі: завдання достатньо складне, щоб бути викликом, але водночас відповідає можливостям людини [69].

Концепція потоку є важливою для розуміння того, як людина може підтримувати життєстійкість і емоційну рівновагу навіть в умовах стресу - перебуваючи у цьому стані люди менше реагують на стресогенні фактори, що дозволяє їм зберігати високу ефективність і психічну стабільність, в них

підвищується загальне задоволення життям, сприяючи особистісному зростанню та розвитку навичок, тому що «стан потоку» характеризується високим рівнем фокусу, мотивації та задоволення від процесу та дозволяє зберігати баланс між складністю завдання, навичками, чіткістю цілей, відчуттям контролю над ситуацією.

Канадський психолог, Альберт Бандура, у 1977 році представив концепцію «самоефективності», яка визначає впевненість людини у власних здібностях досягати поставлених цілей і контролювати події у своєму житті. За Бандурою, люди з високим рівнем самоефективності впевнені, що можуть впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи спокій і шукаючи продуктивні рішення. Це допомагає адаптуватися до складних життєвих умов і підвищує їхню життестійкість, оскільки вони активно використовують свої ресурси для подолання труднощів і досягнення результатів. Бандура підкреслював, що самоефективність розвивається через позитивний досвід успішного вирішення завдань, спостереження за досягненнями інших (моделювання), підтримку від оточення та контроль за емоційними станами. Люди з високою самоефективністю сприймають стрес, як виклик, а не загрозу, що робить їх більш стійкими до стресу і більш схильними до використання ефективних стратегій подолання. Ця концепція відіграє важливу роль у розвитку мотивації, продуктивності, збереженню психічного здоров'я [66].

Таким чином, ресурси особистості є ключовим елементом подолання життєвих труднощів. До них належать ціннісні орієнтації, сенс життя, фізичне здоров'я та благополуччя, соціальні зв'язки та стосунки, емоційна стійкість, самоефективність, психологічне благополуччя. Людина, що здатна зберігати і примножувати ці ресурси, має вищу життестійкість, яка допомагає їй справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і використовувати виклики для особистісного зростання. Розвиток цих ресурсів дозволяє людині підтримувати психічне здоров'я та досягати життєвих цілей.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було проаналізовано основні аспекти життєстійкості особистості, її формування та вплив стресогенних факторів на розвиток цієї характеристики. Життєстійкість розглядається вченими, як комплексна здатність особистості, що включає психологічні, соціальні та фізіологічні ресурси, які допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати стабільний рівень психічного здоров'я.

На основі дослідження теоретичних підходів було визначено, що життєстійкість особистості складається з таких ключових елементів, як залученість у життєві процеси, відчуття контролю над подіями та здатність сприймати життєві виклики, як можливості для розвитку. Ці складові відіграють важливу роль у підтримці адаптації до стресогенних умов і сприяють загальному психологічному благополуччю.

Дослідження стресогенних факторів показали, що реакція на стрес та вибір стратегії поведінки залежать від індивідуальних характеристик особистості. Водночас, соціальна підтримка — наявність близьких стосунків (родина, друзі) і спільнот, дуже важлива та допомагає людині пережити кризу, використовувати гнучкі стратегії адаптації в залежності від конкретної ситуації, адаптувати свої стратегії поведінки відповідно до змінних умов.

Ресурси особистості, такі як цінності, адаптаційний потенціал, фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, самоактуалізація, мотивація - є ключовими для подолання життєвих труднощів і забезпечують стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища. Формування цих ресурсів та їхнє ефективне використання є основою для досягнення життєстійкості та збереження психічного здоров'я.

Таким чином, життєстійкість особистості розглядається, як багатовимірний феномен, результат комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, які допомагають ефективно адаптуватися до складних життєвих умов, долати стрес, підтримувати психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

2.1. Організація дослідження

За результатами теоретичного дослідження феномена життєстійкості було виявлено, що життєстійкість формується, як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів людини та зовнішніх соціальних умов. Формування життєстійкості в умовах війни в Україні відбувається під впливом інтенсивних стресогенних факторів, які охоплюють фізичні, емоційні та соціальні аспекти життя. Ці фактори по-різному впливають на людей, залежно від того, чи залишилися вони в Україні, чи виїхали за кордон.

Для тих, хто залишився в Україні, стресогенні фактори – це фізична небезпека, як загроза життю через бойові дії; повітряні тривоги, обстріли, ситуація невизначеності через відсутність чіткого уявлення про майбутнє; невпевненість у завтрашньому дні, травматичний досвід, пов'язаний із загибеллю родичів чи друзів; руйнування житла, втрата засобів для існування. Для тих, хто виїхав за кордон, стресогенні фактори – це адаптація до нового середовища, адже процес інтеграції в іноземні спільноти може викликати сильний стрес, особливо через мовні та культурні бар'єри; це туга за домом, адже відчуття втрати дому та ностальгія можуть призвести до депресії або тривожності; це пошук нових соціальних зв'язків у новому середовищі, що є важливим елементом для адаптації та підтримки психологічної стійкості; це вміння організувати своє життя в нових умовах, знайти роботу, навчання або інші можливості для своєї самореалізації.

Ситуація невизначеності є загальним фактором для обох груп: як для тих, хто залишився, так і для тих, хто виїхав. Постійна непередбачуваність майбутнього, особливо щодо термінів завершення війни, призводить до підвищеної тривожності та втрати стійкості емоційних переживань.

Формування життєстійкості в умовах війни в Україні є складним процесом, який залежить від здатності людини зберігати психологічне благополуччя та адаптуватися до стресогенних факторів, як в умовах війни на батьківщині, так і за її межами.

З метою дослідження феномену життєстійкості особистості та її формування під впливом стресогенних факторів в умовах війни та ситуації невизначеності, її зв'язок з психологічним здоров'ям та благополуччям, адаптаційним потенціалом та ціннісними орієнтаціями було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 84 респондента віком від 18 до 65 років, які було поділено на 2 групи: респонденти, які залишилися на території України (68 опитувальних) та респонденти, які виїхали за кордон (16 опитувальних). Дослідження проводилося на online платформі Google Form.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було сформульовано та виконано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів формування феномену життєстійкості особистості під впливом стресогенних факторів.
2. Провести емпіричне дослідження складових життєстійкості, виявити їх зв'язок з психологічним благополуччям, адаптаційним потенціалом, ціннісними орієнтаціями респондентів в віці дорослості.
3. Виявити на основі отриманих даних компонентно-складову характеристику життєстійкості особистості.

Для виконання поставлених завдань, які визначили хід емпіричного дослідження, було здійснено підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи.

На підготовчому етапі було зібрана достатня кількість теоретичного матеріалу на тему життєстійкості та її складових для вибору та аналізу психодіагностичного інструментарію, який є відповідним предмету дослідження.

На діагностичному етапі було проведено дослідження серед респондентів, які залучилися до дослідження, було здійснено розподіл по групах респондентів, що залишилися на території України та виїхали за кордон. На аналітичному етапі було зроблено аналіз даних дослідження та інтерпретація отриманих результатів.

Обробка даних емпіричного дослідження проводилася за допомогою пакета програми Microsoft Excel. Кореляційний аналіз проводився за допомогою пакета програми IBM SPSS Statistics 27.0.1.

Розподіл респондентів по групах наведено на діаграмі.

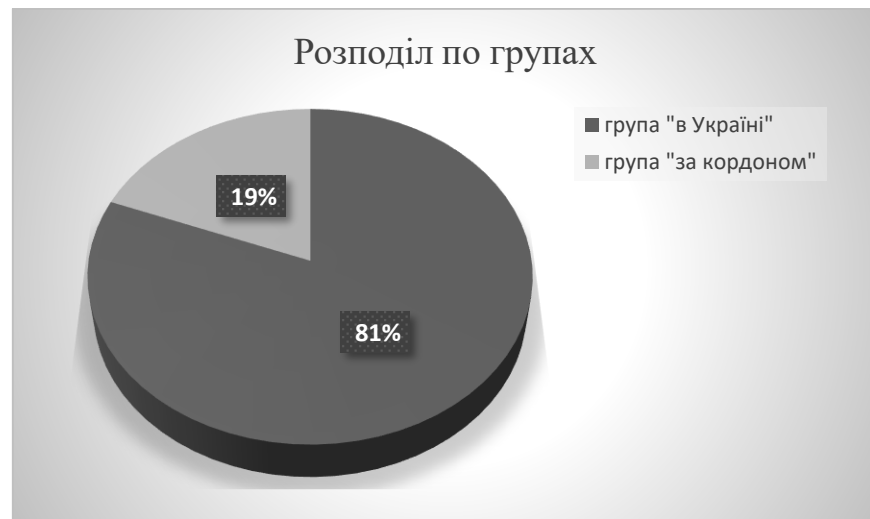


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за місцем перебування.

Як можна побачити з наведеної діаграми, в дослідженні прийняли участь 81% респондентів, які залишилися на території України та 19 % респондентів, які виїхали за кордон.

2.2. Методи дослідження

Проведення дослідження за темою даної магістерської роботи відбулося за допомогою таких методик, як: 1. «Тест життєстійкості» (С. Мадді); 2. «Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB))» (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, 3. «Тест –опитувальник соціальної

адаптивності» О. Саннікової, О. Кузнєцової; 4. Методика «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца.

Використаний нами у даній роботі «Тест життєстійкості» С. Мадді визначає життєстійкість, як особистісну змінну, що відображає здатність людини справлятися зі стресом, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи продуктивність. Це система переконань про себе, світ і взаємодію з ним, що включає три компоненти [83]:

1. «Залученість», як віру в те, що активна участь у тому, що відбувається, дає найбільший шанс знайти щось цінне і цікаве. Людина з розвиненим компонентом залученості насолоджується своєю діяльністю, тоді, як відсутність такої переконаності призводить до відчуття відчуженості від життя.

2. «Контроль», як переконаність у тому, що активні дії дають змогу впливати на результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Протилежністю є відчуття безпорадності. Люди із сильним контролем відчують, що самі обирають свій шлях.

3. «Прийняття ризику», як переконаність у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку особистості через отриманий досвід, незалежно від його характеру. Люди, які сприймають життя, як можливість для навчання та розвитку, готові діяти без гарантій успіху, вважаючи прагнення комфорту і безпеки обмежувальним чинником розвитку.

Високий ступінь вираженості цих компонентів і життєстійкості загалом допомагає уникнути внутрішньої напруги у стресових ситуаціях, оскільки сприяє ефективному оволодінню стресом і знижує його суб'єктивну значущість.

Даний тест є валідним та надійним інструментом, що включає, крім загального показника життєстійкості, три субшкали, що відповідають трьом запропонованим С. Мадді компонентам життєстійкості: «залученості,

контролю та прийняття ризику», він містить 45 питань, на які треба дати одну із запропонованих відповідей.

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти (тест містить прямі та зворотні пункти) присвоюються бали від 0 до 3: «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали. Відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 – вони рахуються у зворотньому порядку: «ні» - 3 бали, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «скоріше так, ніж ні» - 1 бал, «так» - 0 балів. Потім бали за окремою субшкалою («залученості, контролю і прийняття ризику») за прямими і зворотними пунктами підсумовуються, отримуються суми за кожною субшкалою, далі обчислюється загальний бал життєстійкості шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами.

Наступною методикою, обраною для емпіричного дослідження, стала «Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB))» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер (результати опубліковані у 2022 році). Автори адаптації методики акцентують увагу на актуальності проблеми підтримання суб'єктивного благополуччя населення України в умовах воєнного конфлікту. Для вирішення цього завдання вкрай важливо мати надійні та валідні інструменти вимірювання психологічного стану людей - саме тому автори провели адаптацію цієї методики, від початку розробленої для вимірювання загального благополуччя особистості. Її адаптована версія враховує специфіку українського контексту, що підвищує точність і надійність одержуваних результатів, відповідає українським реаліям, враховуючи культурні особливості українського суспільства, що робить її зрозумілішою і доступнішою для респондентів. Комплексний аналіз суб'єктивного добробуту, який охоплює методика, дає змогу виміряти не тільки його загальний рівень, а й окремі компоненти: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки з іншими людьми. Універсальність застосування методики має

важливе значення, тому що вона може використовуватися для діагностики суб'єктивного благополуччя різних груп населення України, що робить її цінним інструментом для психологічних досліджень і практики та для проведення подальших досліджень, пов'язаних із вивченням суб'єктивного благополуччя в контексті воєнних дій і післявоєнного відновлення.

Методику було використано в даній магістерській роботі для вимірювання загального благополуччя особистості, враховуючи, як фізичне, так і психологічне здоров'я, міжособистісні та соціальні стосунки [6].

Вона включає в себе три субшкали:

1. «Психологічне благополуччя» - за цією шкалою оцінюється здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, упевненість у своїх думках і переконаннях, зростати й розвиватися, як особистість.

2. «Фізичне здоров'я і благополуччя» - за цією шкалою відмічається задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати і виконувати повсякденну діяльність, займатися спортом і відпочивати, а також відсутність депресії та тривоги.

3. «Стосунки» - дана шкала оцінює комфортність у стосунках і спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх та особистих стосунків, здатність звертатися по допомогу до інших, задоволеність своїм сексуальним життям.

Опитувальник цієї методики містить 24 запитання, відповіді на них оцінюються за 5-бальною шкалою: «Зовсім ні» - 1 б.; «Трохи» - 2 б.; «Середньо» - 3 б.; «Дуже сильно» - 4 б.; «Надзвичайно сильно» - 5 б.

Кожен пункт, крім пункту №4, має прямий порядок нарахування балів. Пункт №4 має зворотний порядок нарахування балів. Загальний показник суб'єктивного благополуччя розраховується, як сума балів за всіма пунктами методики, показники за субшкалами розраховуються, як сума балів за відповідними пунктами, отримані показники порівнюються з нормативними даними.

Далі, для комплексного дослідження та аналізу адаптивності, як важливого ресурсу життєстійкості, який охоплює не тільки психо-фізіологічні, а й соціальні аспекти життя, та її зв'язків зі складовими життєстійкості було використано «Тест – опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової, О. Кузнєцової [45, С.123-130], який спрямований на вимірювання соціальної адаптивності особистості, що є важливим компонентом загальної адаптивності. Він дозволяє оцінити, наскільки людина здатна взаємодіяти з соціальним середовищем, сприймати та аналізувати соціальні сигнали, а також коригувати свою поведінку у відповідь на зміни в соціумі. Тест складається з декількох шкал, кожна з яких оцінює різні аспекти соціальної адаптивності, такі, як здатність до соціальної орієнтації, стабільність емоційних реакцій, готовність до змін тощо. Це дозволяє дослідникам виявити слабкі сторони у соціальній поведінці людини, що можуть негативно впливати на її загальний адаптаційний потенціал та життєстійкість. Завдяки цій методиці можна не тільки визначити рівень соціальної адаптивності, але й запропонувати стратегії для покращення соціальної взаємодії та підвищення життєстійкості. Таким чином, вона стає інструментом не лише для оцінки, а й для розвитку адаптивності, що є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я. Тест пройшов апробацію та стандартизацію, показав високу надійність та валідність, що підтверджує його цінність для наукових досліджень та практичної психології.

Методика складається з восьми шкал, кожна з яких відповідає за певний аспект адаптивної поведінки: «Широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС) - визначає здатність людини вловлювати різні сигнали з навколишнього середовища та їх адекватне інтерпретування; «Легкість ієрархізації сигналів соціуму» (ЛІСС) - вимірює здатність людини виділяти головні аспекти в соціальній ситуації та правильно їх оцінювати; «Точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (ТОСО) - відображає здатність особистості розуміти очікування оточення і коригувати свою поведінку; «Стійкість емоційного

переживання» (СЕП) - визначає рівень емоційної стабільності в складних ситуаціях; «Готовність до змін» (ГЗ) - показує схильність до адаптації та особистісного зростання; «Готовність до подолання невдач» (ГПН) - характеризує здатність людини ефективно справлятися з труднощами; «Готовність до досягнення мети» (ГДМ) - визначає рівень цілеспрямованості та організованості особистості; «Повне загальне задоволення життям» (ПЗЗ) - суб'єктивний показник адаптивності та задоволення життям.

Кожна шкала тесту містить 10 тверджень, на які респондент має відповісти, обираючи один з чотирьох варіантів відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Отримані результати дають можливість оцінити загальний рівень адаптивності та визначити потенційні труднощі людини в різних соціальних ситуаціях. Щоб підрахувати бали, треба підсумувати відповіді на прямі пункти, від 4 до 0: «безумовно, так» - 4 бали, «мабуть, так» - 3 бали, «мабуть, ні» - 1 бал, «безумовно, ні» - 0 балів та зворотні пункти, які оцінюються у зворотному порядку, від 0 до 4 за кожною шкалою. «Загальний показник адаптивності» (ЗПА) визначається, як середнє арифметичне значення балів по всіх шкалах, за винятком шкали «ПЗЗ».

Потім бали, набрані за кожною шкалою, переводяться у проценти та квартилі і далі оцінка результатів тесту здійснюється за розподілом квартилів. Квартилі розподілу мають такі межі: Q1 — від 0 до 25 процентилів, Q2 — від 26 до 50, Q3 — від 51 до 75, і Q4 — від 76 до 100 процентилів. Результати, що потрапляють у перший квартиль (Q1), вказують на низький рівень розвитку діагностованої якості, тоді, як результати четвертого квартилю (Q4) відображають високий рівень її розвитку. Значення 50-го процентилю (P50) відповідає медіані, а результати, що належать до другого і третього квартилів (Q2 і Q3), свідчать про рівні нижче та вище середнього відповідно.

Далі, для дослідження важливої складової життестійкості – ціннісних орієнтацій особистості та їх взаємозв'язків з життестійкістю, було використано методику «Ціннісні орієнтації/Опитувальник цінностей» Ш.

Шварца, одного з найбільш затребуваних сучасних інструментів вивчення цінностей. Цю методику було розроблено автором на основі масштабного багаторічного дослідження, його аналізу, вивченню ціннісних орієнтацій у різних культурах та наукових дисциплінах. Вона класифікує цінності за їх значенням та роллю в мотиваційній структурі особистості, підкреслюючи їхню важливість, як для індивідуального розвитку, так і для соціальних взаємодій. Ш. Шварц, спираючись на роботи попередників, таких, як М. Рокич, структурно розділив цінності на базові типи, що відповідають основним потребам людського існування: біологічним, соціальним та суспільним. Його підхід охоплює концепцію цінностей, як універсальних принципів, які виступають життєвими орієнтирами та сприяють прийняттю рішень у різних життєвих ситуаціях. Методика допомагає у вивченні змін у ціннісних орієнтаціях під впливом суспільних чи індивідуальних проблем, що дозволяє оцінити, як зміни в суспільстві впливають на індивідуальну адаптацію. Теоретична основа цього підходу полягає в тому, що цінності є продуктом соціокультурних умов конкретного суспільства і відображають фундаментальні потреби людини [90].

Ш. Шварц виокремлює 10 типів мотиваційних цілей, які лежать в основі базових людських цінностей, універсальних для всіх культур:

1. «Термінальні цілі» - «Доброта», «Влада», «Універсалізм», «Самостійність», «Досягнення», «Стимуляція», «Гедонізм», «Традиція», «Конформність», «Безпека».

2. «Інструментальні цілі» - описуються через риси особистості, необхідні для досягнення кожної з термінальних цілей.

Вчений виокремлює два рівні існування цінностей: рівень нормативних ідеалів, що характеризується постійністю і визначає переконання людини про те, як слід чинити та рівень індивідуальних пріоритетів, пов'язаний із конкретними вчинками і схильний до впливу зовнішнього середовища.

Опитувальник «Ціннісні орієнтації» включає дві частини:

1. «Огляд цінностей» (57 позицій), де респондент оцінює кожен цінність за шкалою від 7 до -1 балів: 7 - «винятково важлива як керівний принцип Вашого життя цінність (зазвичай таких цінностей буває одна-дві)»; 6 - «дуже важлива»; 5 - «досить важлива»; 4 - «важлива»; 3 - «не дуже важлива»; 2 - «мало важлива»; 1 - «не важлива»; 0 - «абсолютно байдужа»; -1 - «це протилежно принципам, яких Ви дотримуєтеся».

2. «Профіль особистості» (40 позицій), де респондент оцінює короткі описи особистості, що характеризують 10 типів цінностей, за шкалою від 4 до -1 балів: 4 - «Дуже схожий на мене»; 3 - «Схожий на мене»; 2 - «Певною мірою схожий на мене»; 1 - «Трохи схожий на мене»; 0 - «Не схожий на мене»; -1 - «Зовсім не схожий на мене». Далі проводиться підрахунок балів за кожною частиною опитувальника, відповіді розподіляються за типами цінностей.

Результати розподілу обробляються індивідуально для кожного типу цінностей, визначаються середні бали за кожним типом, потім для кожного типу цінностей визначається їхнє рангове співвідношення та присвоюється ранг від 1 до 10. Перший ранг отримує тип цінностей з найвищим середнім балом, а десятий - з найнижчим. Ранги від 1 до 3 вказують на високу значущість відповідних цінностей для випробуваного, тоді, як ранги від 7 до 10 свідчать про їхню низьку важливість.

Типи цінностей за Ш. Шварцем.

1. «Доброта» - спрямованість на благополуччя та щастя близьких людей, що передбачає відповідальне та віддане ставлення, чесність і турботу про їхній комфорт та здоров'я.

2. «Домінування» - відображає потребу в соціальному статусі та визнанні, прагненні до матеріального достатку та авторитету в суспільстві, а також до збереження іміджу та домінування.

3. «Універсалізм» - орієнтація на загальне благо та соціальну справедливість, забезпечення рівності та екологічної відповідальності; відкритість до різних думок і толерантність.

4. «Самостійність» - прагнення до незалежності в мисленні та діях, свободи в самовираженні, творчості, що відзначається рішучістю та винахідливістю.

5. «Досягнення» - мотивація досягати суспільного успіху та визнання, спрямованість на особистий розвиток, впливовість та амбітність.

6. «Стимуляція» - бажання отримувати нові враження та емоційні переживання, які насичують життя; готовність до ризику та пригод.

7. «Гедонізм» - прагнення до насолоди та задоволення, намагання отримати задоволення від життя та звичок, що приносять радість.

8. «Традиція» - повага до звичаїв, релігійних і культурних норм, збереження культурної спадщини, що виявляється через стриманість і консерватизм.

9. «Конформність» - дотримання соціальних норм та очікувань, підтримка дисципліни та ввічливість, уникнення суперечливих вчинків.

10. «Безпека» - орієнтація на соціальну стабільність і безпеку, яка включає підтримку порядку, захист держави та забезпечення безпеки сім'ї, а також цінність стабільності та миролюбства.

Опрацювання результатів опитувальника дає змогу вибудувати рангове співвідношення всіх десяти типів цінностей і визначити їхню значущість для особистості або соціальної групи.

Висновки до розділу 2

Отже, другий розділ магістерської роботи присвячений обґрунтуванню методології, що була використана для дослідження формування життєстійкості особистості під впливом стресогенних факторів. У розділі детально висвітлено основні організаційні аспекти дослідження та послідовні етапи реалізації. Особлива увага приділяється опису підібраних психодіагностичних методик, які було використано для комплексної оцінки

складових життєстійкості, психологічного благополуччя, адаптивності та ціннісних орієнтацій особистості.

Надано описання вибірки респондентів: вона складає 84 особи, які розподілено на 2 групи: 68 осіб з першої групи перебувають на території України, 16 осіб з другої групи перебувають за кордоном. Для аналізу складових життєстійкості та її формування під впливом стресогенних факторів було використано, описано та обґрунтовано 4 методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової та О. Кузнєцової, а також «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца. Вибір цих методик обґрунтовано їхньою здатністю надавати комплексну оцінку життєстійкості, психологічному благополуччю, адаптивності та ціннісної структури особистості. У наступних розділах буде представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження, кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості, її психологічним благополуччям, адаптаційним потенціалом, ціннісними орієнтаціями, здійснено якісний та кількісний факторний аналіз для виявлення компонентно-складової характеристики життєстійкості.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

3.1. Вивчення зв'язку між показниками життєстійкості та психологічним благополуччям особистості

З метою вивчення зв'язків між показниками життєстійкості та психологічним благополуччям особистості спочатку було використано методику «Тест життєстійкості С. Мадді». Завдяки даній методиці можна дослідити три основні складові життєстійкості: «залученість», «контроль» та «прийняття ризику», кожна з яких відображає певний аспект особистісної стійкості.

При вивченні феномену «життєстійкості» особистості, яка знаходиться під впливом стресогенних факторів, було висунуте припущення, що респонденти досліджуваних груп відрізняються між собою по складовим життєстійкості та благополуччя, а також їх рівнем. Отже, після розподілу респондентів на дві групи: «в Україні» та «за кордоном», проведено дослідження та отримано наступні результати. Дані відображено на діаграмі.

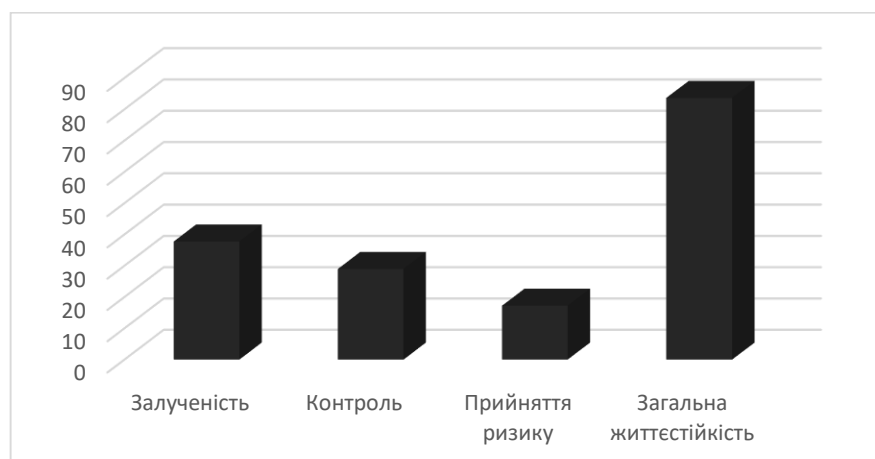


Рис. 3.1. Розподіл показників по шкалам методики «Тест життєстійкості С. Мадді» у респондентів групи «в Україні»

Результати дослідження показали, що у респондентів, які знаходяться в Україні, – виражений рівень «залученості», «прийняття ризику», як складових

життєстійкості, та високий рівень загальної життєстійкості. Рівень «контролю» виявлено нижче середнього. Результати дослідження зведено у таблицю.

Таблиця 3.1
Показники методики «Тест життєстійкості С. Мадді»

Шкали тесту	Результати дослідження	Нормативні показники
Залученість	37,74	37,64 +/-8,08
Контроль	28,97	29,17 +/-8,43
Прийняття ризику	17,21	13,91 +/-4,39
Загальна життєстійкість	83,62	80,72 +/-18,53

Можна припустити, що високий рівень по шкалі «загальна життєстійкість» в умовах війни, невизначеності та під впливом стресогенних факторів проявляється у респондентів через значну «залученість» у своє життя та високий рівень «прийняття ризику». Респонденти цієї групи знаходять сенс і мету у своїй діяльності, що допомагає їм підтримувати психологічну стійкість і справлятися зі стресом.

Високий рівень по шкалі «прийняття ризику» може свідчити про готовність респондентів діяти в умовах невизначеності та використовувати можливості для особистісного зростання, навіть за відсутності гарантій успіху. Це дозволяє адаптуватися до змін та долати труднощі, зберігаючи при цьому мотивацію та енергію для досягнення своїх цілей.

Децю нижчий рівень по шкалі «контроль» може свідчити про те, що в умовах війни та невизначеності учасникам може бути важко відчувати повну владу над своїм життям і подіями, які відбуваються навколо них. Проте, їхня значна «залученість» і готовність «приймати ризики», допомагають компенсувати цей недолік, надаючи їм сили і впевненості навіть у непередбачуваних ситуаціях.

Тобто, можна сказати, що даний профіль життєстійкості свідчить про збалансовану особистість, яка вміє знаходити сенс у своїй діяльності, адаптуватися до нових обставин і водночас готова діяти в умовах

невизначеності. Це може бути ефективною стратегією для виживання та подолання труднощів в умовах війни та під впливом стресогенних факторів.

Також, три складові життєстійкості – «залученість», «контроль» та «прийняття ризику» – можна розглядати, як «емоційний», «когнітивний» та «поведінковий» компоненти життєстійкості, які разом утворюють основу, яка допомагає ефективно справлятися з труднощами і стресовими ситуаціями.

Наступним кроком дослідження було завдання вивчити відчуття психологічного благополуччя у респондентів, які знаходяться в Україні - для цього нами використовувалась методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер. Отримані дані наведено на діаграмі нижче.

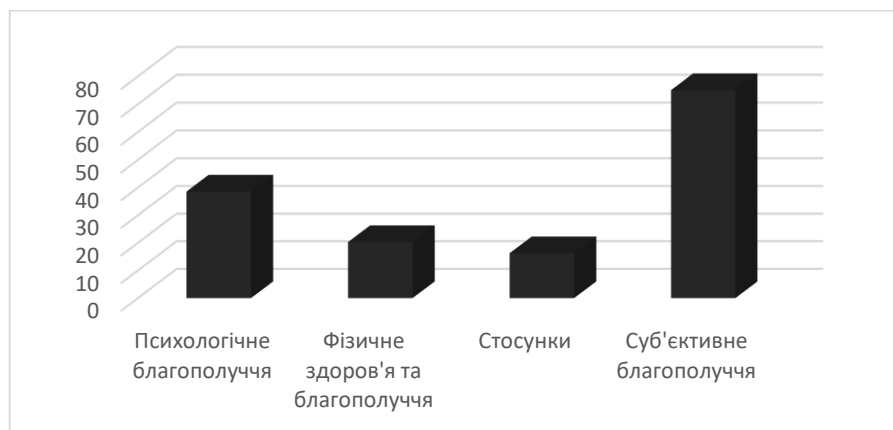


Рис. 3.2. Розподіл показників суб'єктивного благополуччя у респондентів групи «в Україні»

При порівнянні отриманих даних у групі респондентів «в Україні» з нормативними показниками за методикою можна побачити, що всі шкали показали низький рівень суб'єктивного благополуччя та його складових: психологічного благополуччя, стосунків, фізичного здоров'я та благополуччя.

Результати аналізу наведено у таблиці.

Таблиця 3.2

Показники методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Шкали методики	Результати дослідження	Нормативні інтервали низький рівень
Психологічне благополуччя	38,54	12-39
Стосунки	16,22	5-16
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,26	7-20
Суб'єктивне благополуччя	75,02	24-76

Низький рівень «психологічного благополуччя», який показали респонденти даної групи, може бути результатом високого рівня стресу та невизначеності. Війна та супутні їй стресогенні фактори, такі, як постійна небезпека, втрата домівки чи близьких, економічні труднощі та соціальна ізоляція, можуть серйозно підірвати впевненість у власних можливостях та майбутньому.

Респонденти даної групи показали також низький рівень «фізичного здоров'я та благополуччя», що також може бути наслідком важких умов життя під час війни, ситуації невизначеності та стресогенних факторів. Обмежений доступ до медичної допомоги, неякісні умови проживання, нестача харчування, постійний стрес та відсутність можливостей для фізичної активності можуть призводити до погіршення фізичного здоров'я, проблем зі сном, підвищення рівня тривожності та депресії.

Низький рівень «стосунків» у респондентів цієї групи може бути наслідком соціальної ізоляції, яка часто супроводжує ситуацію невизначеності та посилюється під впливом стресогенних факторів. Втрата близьких, переміщення населення, руйнування соціальних мереж та комунікацій значно ускладнюють підтримання стосунків. Постійний стрес і тривога також можуть

негативно впливати на якість міжособистісних взаємин, роблячи людей більш замкнутими та менш відкритими до спілкування.

Таким чином, низький рівень по шкалах «психологічне благополуччя», «стосунки» та «фізичне здоров'я» серед учасників дослідження відображає, що вони живуть у важких умови невизначеності та під впливом стресогенних факторів. Постійна небезпека, втрати, економічні труднощі та соціальна ізоляція серйозно підривають загальне благополуччя людей. Ці результати підкреслюють необхідність надання підтримки та допомоги для відновлення психологічного, фізичного та соціального благополуччя постраждалих.

Далі нами було перевірено нормальність розподілу даних завдяки критерію Колмагорова-Смірнова для обох методик та визначено, що шкали «контроль» та «прийняття ризику» методики «Тест життєстійкості» мають нормальний розподіл, тому для кореляційного аналізу використовувалася кореляція за Пірсоном. Шкала «залученість» має ненормальний розподіл, тому для кореляційного аналізу за цією шкалою ми використовували непараметричний кореляційний аналіз за Спірменом.

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» всі шкали мають нормальний розподіл, тому ми використовували кореляційний аналіз за Пірсоном. Результати аналізу взаємозв'язку між шкалами з нормальним розподілом тесту Мадді та шкалами з нормальним розподілом методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» для респондентів групи «в Україні» представлено у таблиці.

Таблиця 3.3

Емпіричні значення кореляційного аналізу для респондентів групи «в Україні»

	Контроль	Прийняття ризику
Психологічне благополуччя	0,665**	0,686**
Стосунки	0,669**	0,686**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,534**	0,559**

Прим.: ** $p < 0,01$ (двостороння)

Отже, спостережена значуща пряма кореляція між шкалами «контроль» та «прийняття ризику» тесту Мадді та шкалами «психологічне благополуччя», «стосунки», «фізичне здоров'я та благополуччя» за методикою «Шкала психологічного благополуччя». Тож, можна відмітити, що «контроль», як когнітивний компонент складової життєстійкості, формує у особистості розуміння власної самоефективності, яке може суттєво полегшити стрес та тривогу при зіткненні зі складними життєвими ситуаціями. Відомо, що люди, які вірять у свою здатність впливати на ситуацію, можуть легше справлятися з психологічними труднощами. Також, контроль над власними реакціями і поведінкою допомагає краще управляти конфліктами і стресом у стосунках. Це забезпечує стабільність і підтримку, що особливо важливо в умовах нестабільності та війни. Люди, які відчувають, що мають контроль над своїм життям і ситуацією, зазвичай відчувають більше загального благополуччя. Це включає, як психологічне, так і практичне задоволення від того, що їхні зусилля мають значення і результати.

Стосовно шкали «прийняття ризику», як поведінкового компоненту складової життєстійкості, результати виявлених взаємозв'язків можуть свідчити про готовність людини адаптуватися до нових умов і знайти нові можливості для розвитку. Відкритість до змін і готовність до нових викликів сприяє підвищенню стійкості і психологічного благополуччя, а відкритість до нового досвіду може поліпшити стосунки, допомагаючи людям бути більш гнучкими і адаптивними у спілкуванні, що важливо в умовах стресу і невизначеності. Прийняття ризику може стимулювати людей до активних дій і пошуку нових способів підтримки фізичного здоров'я, навіть в умовах обмеженого доступу до ресурсів або медичної допомоги. Тож, відчуття загального благополуччя підвищується завдяки готовності приймати ризики і використовувати нові можливості для зростання. Це створює позитивний цикл, де людина відчуває більше досягнень і задоволення від життя, навіть в умовах стресу.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалою «залученість» тесту Мадді та шкалами методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» для респондентів групи «в Україні» використали кореляційний аналіз за непараметричними критеріями для ненормального розподілу даних. Використовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Дані аналізу наведено у таблиці.

Таблиця 3.4

Емпіричні значення кореляційного аналізу

	Залученість
Психологічне благополуччя	0,423**
Стосунки	0,569**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,410**

Прим.: ** $p < 0,01$

За результатами аналізу бачимо, що за всіма шкалами виявлений прямий взаємозв'язок. Можна розглядати шкалу «залученість», як емоційний компонент складової життестійкості, що допомагає особистості зберегти емоційну стабільність і позитивно впливати на психологічне благополуччя особистості. Люди, які активно залучені у свою діяльність і бачать сенс у своїх діях, можуть краще справлятися з тривогою і депресією, підтримуючи психологічне благополуччя навіть у найскладніших умовах.

В умовах війни, де стосунки стають ще важливішими для підтримки, «залученість» може допомогти людям зберігати близькість у стосунках. Емоційна відданість і активна участь у підтримці близьких сприяють зміцненню соціальних зв'язків і підвищують рівень взаємної підтримки. Також, залученість людини у діяльність, яка приносить задоволення і сенс, може допомогти підтримувати фізичне здоров'я, навіть в умовах обмежених ресурсів. Зменшення стресу через емоційну залученість позитивно вплине на фізичне самопочуття. Можна зробити висновок, що в умовах стресу та невизначеності така складова, як «залученість» має прямий зв'язок зі складовими суб'єктивного благополуччя, і це допомагає особистості відчути контроль над будь-якими життєвими обставинами.

Далі було вивчено показники життєстійкості та благополуччя у респондентів, які знаходяться за кордоном. Дані представлено на діаграмі.

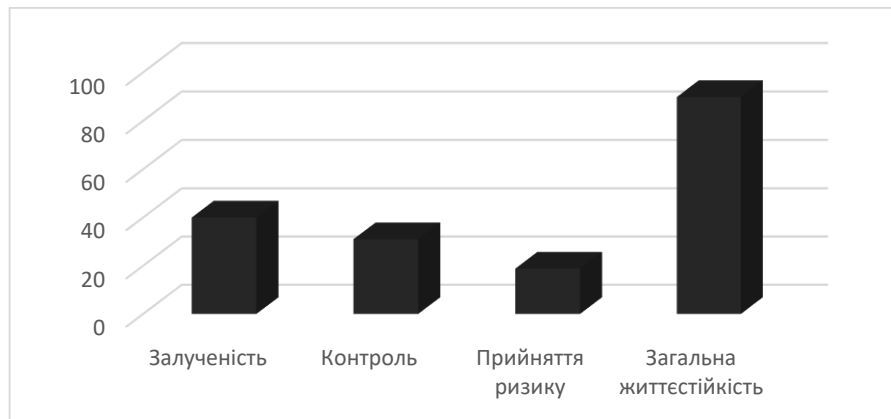


Рис. 3.3. Розподіл показників життєстійкості у респондентів групи «за кордоном»

Результати дослідження показали високий рівень загальної життєстійкості та її складових: «залученості», «контролю» та «прийняття ризику». Дані відображено у таблиці.

Таблиця 3.5

Показники методики «Тест життєстійкості С. Мадді»

	Результати дослідження	Нормативні показники
Залученість	40	37,64 +-8,08
Контроль	31	29,17+-8,43
Прийняття ризику	18,81	13,91+-4,39
Загальна життєстійкість	89,81	80,72+-18,53

Отже, при порівнянні отриманих даних із нормативними показниками методики бачимо високі показники по всіх шкалах. Це може свідчити про те, що, незважаючи на вимушену міграцію, невизначеність та вплив стресогенних факторів, респонденти демонструють значну здатність адаптуватися до нових умов життя та підтримувати своє фізичне і психологічне благополуччя.

Високий рівень «залученості» свідчить про те, що люди активно беруть участь у своєму житті та діяльності, знаходять сенс і мету у своїх діях. Це допомагає їм зберігати мотивацію, що є важливим для подолання стресових ситуацій та адаптації до нових умов життя за кордоном. Високий рівень «контролю» серед учасників вказує на їхню віру у власну здатність впливати на події свого життя. Вони відчують, що можуть приймати важливі рішення і керувати своїми діями, що надає їм сили та впевненості. Це відчуття

контролю допомагає їм краще справлятися з викликами та знижує рівень стресу. Високий рівень «прийняття ризику» свідчить про готовність респондентів діяти в умовах невизначеності та використовувати можливості для особистісного зростання, навіть за відсутності гарантій успіху. Вони не бояться виходити за межі своєї зони комфорту, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до нових умов і долати труднощі, з якими вони стикаються в новій країні.

Цей баланс дозволяє їм зберігати психічне здоров'я, успішно адаптуватися до нових обставин і знаходити шляхи досягнення своїх цілей навіть у найскладніших ситуаціях. Такий профіль життестійкості свідчить про здатність ефективно подолати виклики та підтримувати загальне благополуччя в умовах невизначеності та під впливом стресогенних факторів, пов'язаних з міграцією.

При вивченні складових суб'єктивного благополуччя отримано наступні результати. Дані аналізу наведено у діаграмі.

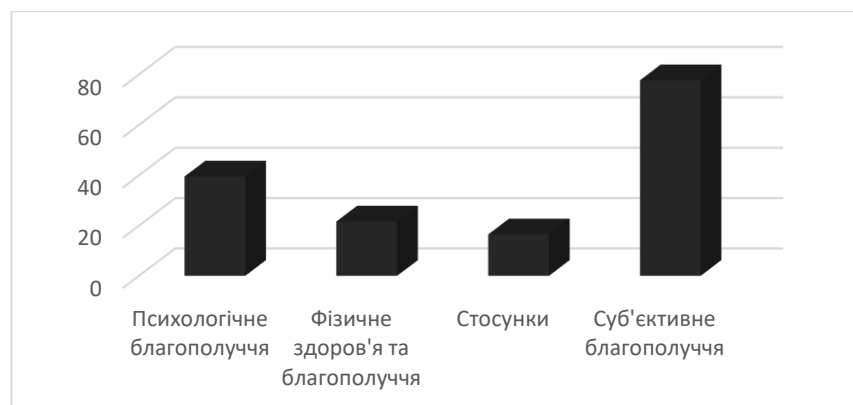


Рис. 3.4. Розподіл показників суб'єктивного благополуччя у респондентів групи «за кордоном»

Результати дослідження у цій групі показали середній та ближче до середнього рівень суб'єктивного благополуччя та його складових: «психологічного благополуччя», «стосунків», «фізичного здоров'я та благополуччя». Дані аналізу відображено у таблиці.

Таблиця 3.6

Показники методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Шкали методики	Результати дослідження	Нормативні інтервали низький рівень	Нормативні інтервали середній рівень
Психологічне благополуччя	39,56	12-39	40-47
Стосунки	16,5	5-16	17-20
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,63	7-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	77,69	24-76	77-91

Результати дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» групи «за кордоном» відрізняються від результатів групи «в Україні» тим, що в групі «в Україні» всі шкали показали низький рівень за нормативними інтервалами. Можна зробити висновок, що різниця в рівнях суб'єктивного благополуччя між двома групами може бути пояснена різними умовами життя: люди, які залишилися в Україні, стикаються з постійним стресом, небезпекою та економічними труднощами, що негативно впливає на всі аспекти їхнього благополуччя. Навпаки, ті, хто виїхав за кордон, отримують більше підтримки та знаходяться в більш безпечних умовах, що сприяє кращому психологічному, фізичному здоров'ю та стосункам.

Ці результати підкреслюють важливість надання підтримки та допомоги як тим, хто залишився в Україні, так і тим, хто виїхав за кордон, для покращення їхнього загального благополуччя в умовах складних життєвих обставин та під впливом стресогенних факторів.

Далі проведено кореляційний аналіз між складовими життестійкості та суб'єктивного благополуччя, з метою з'ясування їх зв'язку. Після перевірки нормальності розподілу даних завдяки критерію Колмагорова-Смірнова було виявлено, що всі шкали методик «Тест життестійкості» та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» мають нормальний розподіл.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами окреслених методик використали кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані представлено у таблиці.

Таблиця 3.7

Емпіричні значення кореляційного аналізу респондентів групи «за кордоном»

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Психологічне благополуччя	0,581*	0,171	0,278
Стосунки	0,354	0,137	0,225
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,636**	0,341	0,313

Прим.: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Отже, за результатами дослідження групи людей, яка виїхала з України за кордон через ситуацію, пов'язану з війною в Україні, можна виявити пряму значущу кореляцію між шкалою «залученість» тесту Мадді та шкалами «психологічне благополуччя» та «фізичне здоров'я та благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Водночас, не було виявлено значущого зв'язку зі шкалами «контроль» та «прийняття ризику».

Результати дослідження показують, що високий рівень «залученості», як емоційного компонента життєстійкості, у вирішення проблем, з якими стикаються люди, які виїхали з України через війну, має прямий вплив на їхнє психологічне благополуччя і фізичне здоров'я. Висока залученість допомагає людям відчувати себе активними учасниками свого життя і це сприяє збереженню позитивного настрою, покращує відчуття контролю та дозволяє краще справлятися зі стресом та тривожністю у ситуації невизначеності. Емоційна залученість також підтримує психічну стійкість і позитивне сприйняття змін, що є критично важливим у нових умовах адаптації в іншій країні, вона стимулює людей до активного пошуку ресурсів для покращення фізичного здоров'я, таких, як медичне обслуговування або спортивні

активності, допомагає людям дбати про своє фізичне самопочуття, що є важливим аспектом їхньої адаптації та ключовим фактором для підтримання, як психологічного, так і фізичного благополуччя.

Також було виявлено відсутність зв'язку зі шкалами «контроль» та «прийняття ризику». Отримані дані можна розглядати наступним чином: війна, невизначеність і наявні стресогенні фактори створюють умови, де контроль над життям значно обмежений. Люди можуть відчувати, що багато аспектів їхнього життя визначаються зовнішніми обставинами, на які вони не можуть вплинути. Це може призводити до зниження віри у власну здатність контролювати ситуацію, що, в свою чергу, робить шкалу контролю менш релевантною для їхнього загального благополуччя. Підвищений рівень стресу та відчуття безпорадності можуть знижувати відчуття контролю, навіть у тих, хто зазвичай має високу віру у свої можливості. У таких умовах контроль не є визначальним фактором для психологічного та фізичного благополуччя.

«Прийняття ризику» включає готовність до змін та здатність сприймати нові, невідомі ситуації як можливості для зростання. Відсутність зв'язку між цією шкалою та шкалами «психологічного та фізичного благополуччя» може бути пояснена такими факторами, як прагненням до стабільності та безпеки, а не до ризику. Прийняття ризику може бути сприйняте, як небажане і потенційно небезпечне, що робить його менш важливим для загального благополуччя в таких умовах. В умовах високого стресу та необхідності адаптації до нових умов люди можуть уникати додаткових ризиків - їхнє благополуччя більше залежить від здатності знайти стабільність і впевненість у своєму новому середовищі, ніж від готовності приймати нові виклики.

3.2. Вивчення взаємозв'язку складових життєстійкості особистості, її адаптаційного потенціалу та ціннісних орієнтацій

З метою вивчення зв'язків між життєстійкістю особистості та її адаптаційним потенціалом/ресурсом далі у дослідженні було використано

«Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О. П. Саннікова, О. В. Кузнецова) у групі респондентів, які знаходяться в Україні. Дані показників методики, нормативних інтервалів та процентилів наведено в таблиці.

Таблиця 3.8

Результати дослідження: показники, нормативні інтервали, розподіл в процентилях

	Показники	Нормативні інтервали	Процентилі
Шкала ШОСС	26,09	25-26	70
Шкала ЛІСС	27,94	28	80
Шкала ТОСО	25,8	25-26	70
Шкала СЕП	24,44	24	80
Шкала ГЗ	24,01	23-24	80
Шкала ГПН	26,12	26	80
Шкала ГДМ	26,5	26-27	80
Шкала ПЗЗ	27,37	27-29	70
Шкала ЗПА	25,84	26	80

За результатами дослідження дані за складовими соціальної адаптивності відображено на діаграмі.

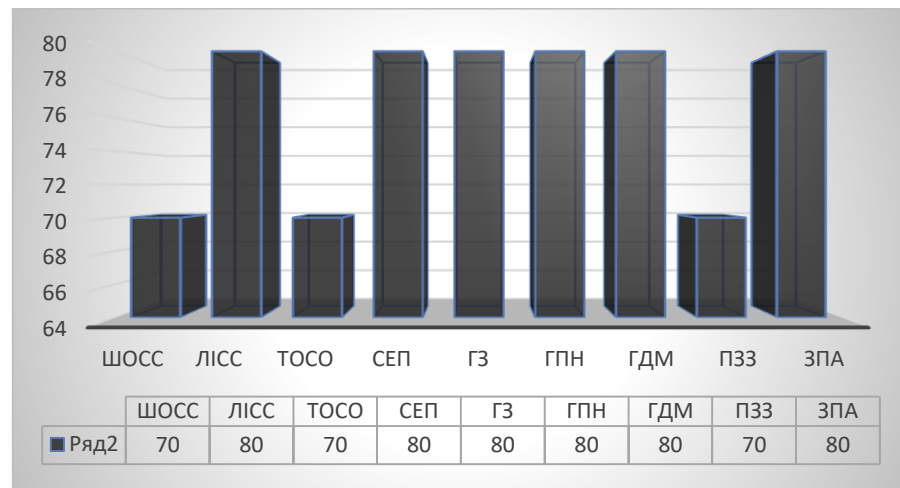


Рис. 3.5. Складові соціальної адаптивності в групі «в Україні»

Отже, результати дослідження показали, що шкали «широта охоплення сигналів соціуму» - (ШОСС), «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» - (ТОСО), «показник загального задоволення» - (ПЗЗ) - знаходяться у межах квартиля Q3 та відповідають рівню адаптованості вище середнього; шкали «легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму» - (ЛІСС), «стійкість емоційних переживань» - (СЕП), «готовність до змін» - (ГЗ), «готовність до

здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» - (ГПН), «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети» - (ГДМ), «загальний показник адаптивності» - (ЗПА) відповідають високому рівню адаптованості - квартилю Q4.

Таким чином, результати дослідження групи респондентів, які знаходяться в Україні в умовах війни та ситуації невизначеності вказують на те, що учасникам притаманний високий рівень соціальної адаптивності за більшістю показників. Зокрема, вони здатні широко охоплювати соціальні сигнали, помічати важливі фактори та нюанси в соціальній ситуації, що сприяє їхній спостережливості та ефективному спілкуванню. Вони також добре розуміють і оцінюють очікування соціального оточення, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до нових умов і взаємодіяти з іншими. Згідно з інтерпретацією авторів, складові «Тесту-опитувальника соціальної адаптивності» – шкали «широта охоплення сигналів соціуму», «легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму», «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» – можна віднести до когнітивного компоненту соціальної адаптивності, якщо вони розташовані в одному квартилі.

За результатами нашого дослідження шкали «широта охоплення сигналів соціуму» - (ШОСС) та «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» - (ТОСО) знаходяться в одному квартилі Q3 (процентілі 51-75), а шкала «легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму» - (ЛІСС) - в квартилі Q4 (процентілі 76-100), який є на порядок вище, чим Q3, тому не можна казати про домінування когнітивного компоненту в загальному профілі соціальної адаптивності групи респондентів «в Україні».

Можна припустити, що цьому заважає вираженість емоційно-мотиваційної складової соціальної адаптивності – дані за шкалою «стійкість емоційних переживань» - (СЕП). Висока ригідність емоційних переживань, виявлена за цією шкалою, є важливим аспектом, який варто розглянути детальніше. Високі значення цього показника, який відноситься до квартилю

Q4 (процентилі 76-100) - свідчать про виражену схильність учасників дослідження зберігати емоційне переживання в напружених життєвих ситуаціях. Це може означати, що їхні емоції тривалий час не втрачають своєї сили та можуть проявлятися неадекватно в певних ситуаціях. І це може стати перешкодою в адаптаційному процесі, оскільки респонденти можуть часто не стримувати емоційні реакції, що може призводити до додаткових конфліктів та непорозумінь і заважати формуванню когнітивних складових соціальної адаптивності – здібності «широко охоплювати сигнали соціуму» (дані по шкалі ШОСС) та «точності орієнтації в соціальних очікуваннях» (дані по шкалі ТОСО) до високого рівню Q4, на якому знаходяться дані по шкалі «легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму» (ЛІСС).

Високі дані по шкалі «готовність до змін» - (ГЗ) відносяться до квартіля Q4 (процентилі 76-100) і свідчать, що респонденти, незважаючи на складні умови та під впливом стресогенних факторів, відкриті до нового досвіду, здатні змінюватись і прагнути до саморозвитку, що є важливим фактором успішної адаптації в нових умовах війни та невизначеності.

Якщо шкала «стійкість емоційних переживань» - (СЕР) та шкала «готовність до змін» (ГЗ) знаходяться в одному квартилі - в нашому дослідженні в квартилі Q4 (процентилі 76-100) - можна говорити про виражену емоційно-мотиваційну складову профілю соціальної адаптивності респондентів групи «в Україні».

Високий рівень даних по шкалі «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» - шкали (ГПН), квартиль Q4 (процентилі 76-100) та по шкалі «готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети» - шкала (ГДМ), квартиль Q4 (процентилі 76-100) демонструє, що респонденти групи «в Україні» мають розвинену здатність передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або запобігання невдач, що свідчить про їхню передбачливість, проникливість та обережність. Респонденти цієї групи також

демонструють здатність діяти ефективно і бути продуктивними, досягати поставлених цілей і завдань завдяки своїй цілеспрямованості, організованості, самоконтролю і саморегуляції.

Дані по шкалам «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» – (ГПН) та «готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети» – (ГДМ) мають високий рівень показників та знаходяться в одному кварталі, що дає змогу казати про вираженість поведінкової складової соціальної адаптивності у загальному профілі учасників дослідження цієї групи.

Отже, загалом, респонденти групи «в Україні» демонструють високий рівень психологічної адаптації, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з життєвими викликами та зберігати психічне здоров'я в умовах війни, ситуації невизначеності та під впливом стресогенних факторів. Високий рівень соціальної адаптивності дозволяє їм ефективно адаптуватися до нових умов, зберігати психічне здоров'я та успішно справлятися зі стресом, хоча високий рівень емоційних переживань може створювати додаткові труднощі в адаптаційному процесі.

Наступним кроком було вивчення, яким чином показники соціальної адаптивності групи респондентів «в Україні» корелюють зі складовими життєстійкості - «залученістю», «контролем» та «прийняттям ризику».

По-перше, було вивчено розподіл шкал тесту «Соціальна адаптивність» (критерій Колмагорова-Смірнова), та виявлено, що всі шкали мають нормальний розподіл. Далі для аналізу взаємозв'язків між шкалами з нормальним розподілом тесту Мадді та шкалами з нормальним розподілом тесту «Соціальна адаптивність» було використано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Дані наведено в таблиці.

Таблиця 3.9

Емпіричні значення кореляційного аналізу

Шкали методики	Контроль	Прийняття ризику
Шкала ШОСС	0,544**	0,292*
Шкала ЛІСС	0,717**	0,583**
Шкала ТОСО	0,528**	0,445**
Шкала СЕП	0,562**	0,377**
Шкала ГЗ	0,386**	0,584**
Шкала ГПН	0,584**	0,646**
Шкала ГДМ	0,726**	0,561**
Шкала ПЗЗ	0,630**	0,700**

Прим.: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Для аналізу взаємозв'язку між шкалою «залученість» тесту С. Мадді, в якій немає нормального розподілу, та шкалами з нормальним розподілом «Тесту-опитувальника соціальної адаптивності» (О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова) використано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена). Дані представлено у таблиці.

Таблиця 3.10

Емпіричні значення кореляційного аналізу

Шкали методики	Залученість
Шкала ШОСС	0,366**
Шкала ЛІСС	0,581**
Шкала ТОСО	0,384**
Шкала СЕП	0,583**
Шкала ГЗ	0,308**
Шкала ГПН	0,474**
Шкала ГДМ	0,536**
Шкала ПЗЗ	0,613**

Прим.: ** $p < 0,01$

Результати дослідження показують, що у людей, які залишилися в Україні в умовах війни, ситуації невизначеності та під впливом стресогенних факторів, існує пряма кореляція між усіма складовими життестійкості: «залученість», «контроль», «прийняття ризику» та всіма складовими соціальної адаптивності: «емоційні переживання», «когнітивні здібності» та «поведінкові аспекти».

«Висока стійкість емоційних переживань» (СЕР), виявлена за результатами дослідження, може заважати адаптації, оскільки зберігається емоційне напруження, що перешкоджає адаптаційному процесу. Дані за цією шкалою показали прямий зв'язок із емоційною складовою життестійкості – «залученістю», що демонструє тенденцію підтримувати стабільно високий емоційний стан в умовах стресу. Проте, слід зазначити, що дана тенденція не завжди допомагає ефективно адаптуватися через накопичене емоційне напруження, хоча це підтримує життестійкість на високому рівні - особистість активно залучена до процесу та отримує задоволення від своєї діяльності.

Шкала «готовність до дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ), пов'язана з мотивацією та емоційною готовністю особистості досягати цілей, що позитивно впливає на рівень залученості, що, в свою чергу, допомагає ефективно адаптуватися і досягати бажаних результатів.

Шкала «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» (ГПН) демонструє готовність особистості долати невдачі і продовжувати діяти, що є важливою частиною адаптації, яка корелює зі шкалою «прийняття ризику». Тобто, люди, які здатні справлятися з невдачами, відкриті до ризику і нового досвіду, краще адаптуються до стресогенних умов життя.

Шкала «готовність до змін» (ГЗ) пов'язана з емоційною відкритістю до змін і готовністю адаптуватися до нових умов, вона корелює за результатами аналізу з високим рівнем залученості та готовності приймати ризики, і це також позитивно впливає на успішну адаптацію.

Шкала «широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС) демонструє здатність людиною сприймати і обробляти різноманітні соціальні сигнали. Дана шкала корелює зі шкалою «контроль», тому можна припустити, що люди, які здатні охоплювати широкий спектр соціальної інформації, мають більше можливостей для ефективного управління ситуацією.

Шкала «легкість розпізнавання й ієрархізації сигналів соціуму» (ЛІСС) демонструє швидке розпізнавання та ієрархізацію соціальних сигналів і сприяє більш точному контролю над ситуацією, що також позитивно впливає на адаптацію людини до умов невизначеності.

Шкала «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (ТОСО) пов'язана зі здатністю правильно розуміти і відповідати на соціальні очікування і норми, які можуть бути явними або неявними. Відомо, що точне розуміння соціальних очікувань дозволяє людині краще орієнтуватися у складних ситуаціях і приймати обґрунтовані рішення, що, в свою чергу, підвищує ефективність адаптації та контролю ситуації.

Шкала, що відноситься до групи «обробка інформації та поведінкові стратегії» - «готовність до дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ) - демонструє можливість ефективно обробляти інформацію для досягнення цілей, вона також включає елементи контролю та прийняття ризику. Тобто, люди, які успішно обробляють інформацію для досягнення цілей, мають здібності кращого управління ситуацією і готовності приймати ризику.

Шкала «готовність до дій, спрямованих на подолання невдач» (ГПН) демонструє готовність особистості справлятися з невдачами і продовжувати діяти, що є частиною процесу прийняття ризику, це також впливає на адаптацію в умовах стресу і невизначеності.

Шкала «готовність до змін» (ГЗ) демонструє сформованість у людині вміння адаптуватися до нових умов через активну залученість і готовність приймати ризику. Люди, які швидко адаптуються до змін, мають високий рівень залученості і прийняття ризику.

Шкала «показник загального задоволення» (ПЗЗ) показує, що люди, які успішно поєднують ці компоненти життєстійкості, зчитують, обробляють та інтегрують інформацію, отриману з сигналів соціуму, досягають гармонії в адаптації, що підвищує їхнє загальне благополуччя і стійкість до стресогенних факторів життя.

Далі було вивчено показники соціальної адаптивності у респондентів, які знаходяться за кордоном. Дані наведено у таблиці.

Таблиця 3.11

Показники тесту «Соціальна адаптивність»

Шкали методики	Показники тесту	Нормативні інтервали	Процентилі
Шкала ШОСС	26,31	25-26	70
Шкала ЛІСС	28,25	28	80
Шкала ТОСО	25,06	25-26	70
Шкала СЕП	26,44	25-27	90
Шкала ГЗ	24,06	23-24	80
Шкала ГПН	26,88	27-28	90
Шкала ГДМ	27	25-27	80
Шкала ПЗЗ	27,94	27-29	70
Шкала ЗПА	26,5	27-29	90

Далі для аналізу результатів дослідження показники тесту соціальної адаптивності перевели в процентилі. Дані представлено на діаграмі.

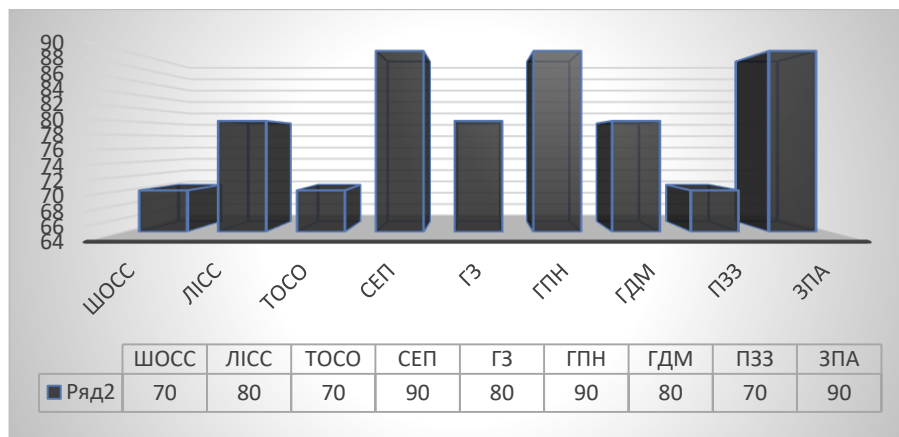


Рис. 3.6. Складові соціальної адаптивності в групі «за кордоном»

Результати дослідження показали, що шкали «широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС), «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (ТОСО), «показник загальної задоволеності» (ПЗЗ), знаходяться у межах квартиля Q3 та відповідають рівню адаптованості вище середнього; шкали «легкість розуміння й ієрархізація сигналів соціуму» (ЛІСС), «стійкість емоційного переживання» (СЄП), «готовність до змін» (ГЗ), «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» (ГПН),

«готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ), «загальний показник адаптивності» (ЗПА) відповідають високому рівню адаптованості - квартилю Q4 та означають значну вираженість даних якостей.

За результатами дослідження шкала «стійкість емоційних переживань» (СЄП) та шкала «готовність до змін» (ГЗ) знаходяться в одному квартилі Q4, тому можна казати про значну вираженість емоційно-мотиваційної складової профілю соціальної адаптивності групи «за кордоном».

Дані за шкалами «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» (ГПН) та «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ) показують високий рівень та знаходяться в одному квартилі, що дає змогу казати про вираженість поведінкової складової соціальної адаптивності у загальному профілі учасників дослідження групи «за кордоном».

Як показники соціальної адаптивності респондентів групи «за кордоном» корелюють зі складовими життестійкості - залученістю, контролем та прийняттям ризику - розглянемо далі у емпіричному дослідженні.

За нормальним розподілом, як результатами аналізу за критерієм Колмагорова-Смірнова, шкали «широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС), «стійкість емоційного переживання» (СЄП), «готовність до змін» (ГЗ), «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач» (ГПН), «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ), «показник загальної задоволеності» (ПЗЗ) «Тесту-опитувальника соціальної адаптивності» мають нормальний розподіл. Для кореляційного аналізу буде використано коефіцієнт кореляції за Пірсоном.

За нормальним розподілом, як результатами аналізу за критерієм Колмагорова-Смірнова, шкали «легкість розуміння й ієрархізація сигналів

соціуму» (ЛІСС) та «точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (ТОСО) не мають нормального розподілу. Для них був проведений кореляційний аналіз за Спірменом, за результатами якого не виявлено значущих зв'язків між шкалами обох методик. Дані аналізу наведено у таблиці. Група «за кордоном».

Таблиця 3.12

Емпіричні значення кореляційного аналізу

Шкали методики	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Шкала ЛІСС	0,264	0,176	0,112
Шкала ТОСО	-0,301	-0,222	-0,339

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами з нормальним розподілом тесту С. Мадді та шкалами з нормальним розподілом «Тесту-опитувальнику соціальної адаптивності» (О. П. Саннікова, О. В. Кузнецова) проведено кореляційний аналіз. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Дані представлено у таблиці. Група «за кордоном».

Таблиця 3.13

Емпіричні значення кореляційного аналізу респондентів групи «за кордоном»

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Шкала ШОСС	0,382	0,323	0,262
Шкала СЕП	0,085	0,026	-0,01
Шкала ГЗ	-0,43	-0,285	-0,312
Шкала ГПН	0,424	0,182	0,077
Шкала ГДМ	0,135	-0,073	-0,061
Шкала ПЗЗ	0,585*	0,245	0,293

Прим.: * $p < 0,05$

За даними кореляційного аналізу шкала «показник загального задоволення» (ПЗЗ) показала пряму значущу кореляцію зі шкалою «Залученість».

Наступним кроком даного дослідження було вивчення ціннісних орієнтацій особистості, яка знаходиться під впливом стресогенних факторів та невизначеності. Завдяки методиці «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца було

вивчено нормативні ідеали та індивідуальні пріоритети в групі респондентів, які знаходяться в Україні. Дані наведено в таблиці.

Таблиця 3.14

Показники тесту «Цінносні орієнтації»

	Нормативні ідеали	Індивідуальні пріоритети
Конформність	16,04	5,83
Традиції	17,23	3,59
Доброта	23,34	8,16
Універсалізм	34,53	12,24
Самостійність	25,31	10,07
Стимуляція	10,59	4,66
Гедонізм	13,62	6,56
Досягнення	18,53	6,09
Влада	14,06	2,57
Безпека	25,34	10,86

Згідно з ранжуванням цінностей за рангами по пріоритетності у респондентів групи «в Україні» на рівні нормативних ідеалів отримано результати, що представлені на діаграмі.

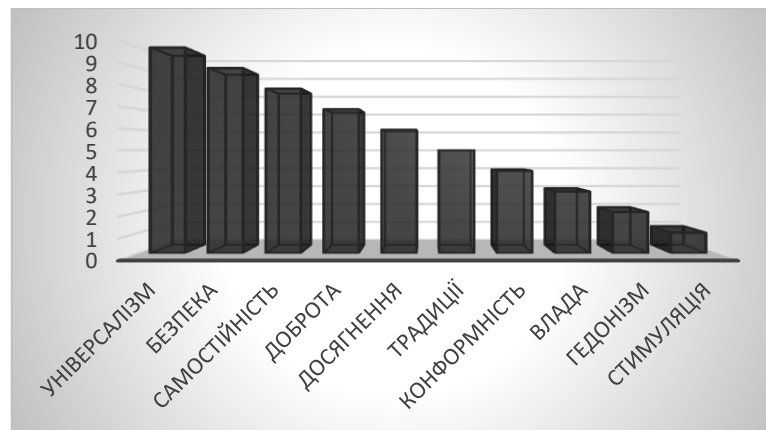


Рис. 3.6. Значення показників ціннісної орієнтації на рівні нормативних ідеалів

За результатами дослідження та ранжування цінностей за рангами по пріоритету, було виявлено, що найбільшу значущість для респондентів групи «в Україні» на рівні нормативних ідеалів мають цінності, які знаходяться на 1-3 рангах: «Універсалізм», «Безпека», «Самостійність». Найменшу значущість на рівні нормативних ідеалів мають цінності, які знаходяться на 7-10 рангах: «Конформність», «Влада», «Гедонізм», «Стимуляція».

Отримані дані можуть свідчити про те, що в умовах кризи респонденти даної групи акцентують увагу на розумінні і захисті благополуччя всіх людей, на забезпеченні безпеки та стабільності, як для себе, так і для інших, а також на самостійності у прийнятті рішень і творчій активності. Загалом, пріоритет цих цінностей свідчить про спроби особистості знайти стабільність і підтримку власної автономії в умовах зовнішньої невизначеності, а також про бажання сприяти загальному благополуччю, що є важливим аспектом їх адаптації та життєстійкості в складних умовах.

З іншого боку, цінності «Конформність», «Влада», «Гедонізм» і «Стимуляція» не є пріоритетними. Низький пріоритет «Конформності» відображає зменшену потребу в відповідності соціальним очікуванням, в той час, як низький пріоритет «Влади» показує, що прагнення до соціального статусу і контролю над іншими є менш важливим. Низький рівень важливості «Гедонізму» та «Стимуляції» свідчить про те, що в умовах стресу чуттєві задоволення та новизна відходять на другий план. Отримані дані можуть означати, що на рівні нормативних ідеалів, в умовах стресу та невизначеності, людина ставить акцент на стабільність і захист, а не на соціальну адаптацію, соціальний статус чи особисте задоволення.

Згідно з ранжуванням цінностей за рангами по пріоритетності у респондентів групи «в Україні» на рівні індивідуальних пріоритетів отримано наступні результати. Дані відображено на діаграмі.

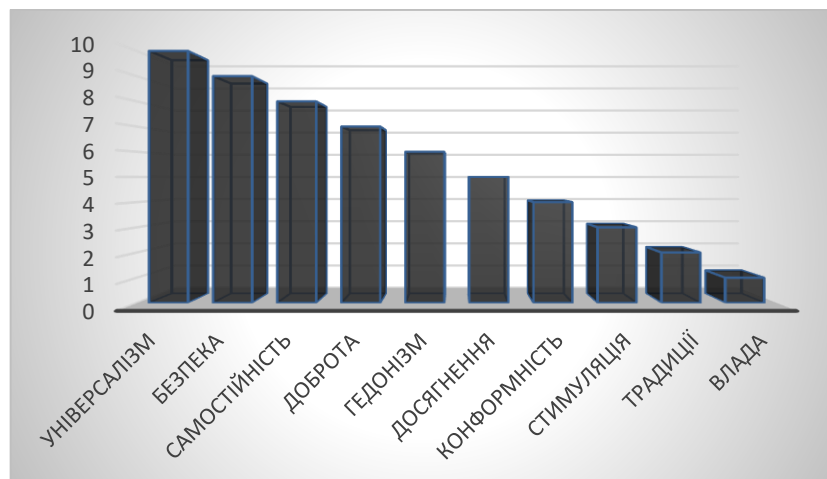


Рис. 3.7. Значення показників ціннісної орієнтації на рівні індивідуальних пріоритетів

Отже, можемо бачити, що найбільшу значущість для респондентів на рівні ідеальних пріоритетів теж мають цінності, які знаходяться на 1-3 рангах: «Універсалізм», «Безпека», «Самостійність». Найменшу значущість на рівні індивідуальних пріоритетів, мають цінності, які знаходяться на 7-10 рангах: «Конформність», «Стимуляція», «Традиції», «Влада».

Результати дослідження показують, що для респондентів групи «в Україні» пріоритетними категоріями цінностей, як на рівні нормативних ідеалів, так і на рівні індивідуальних пріоритетів, є «Універсалізм», «Безпека» та «Самостійність». Це свідчить про те, що дані цінності мають стійке значення для респондентів, які знаходяться в умовах стресу, і вони служать орієнтирами в їхніх життєвих установах та прагненнях. Пріоритетність цінностей «Універсалізм» підкреслює важливість розуміння і захисту благополуччя всіх людей і природи, «Безпека» акцентує потребу в стабільності та захищеності, а «Самостійність» відображає цінність автономії та незалежності в умовах кризових ситуацій. Пріоритетність цих категорій відображає прагнення до широкого соціального розуміння, стабільності та незалежності в умовах складної ситуації.

Категорії цінностей «Конформність», «Стимуляція», «Традиції» та «Влада» не є пріоритетними на рівні індивідуальних пріоритетів, що може свідчити про те, що в умовах війни та під впливом стресогенних факторів досліджувані більше зосереджені на цінностях, що забезпечують відчуття стабільності та автономії, а не на збереженні соціальних норм, пошуку новизни або дотриманні традицій. Цінності, які фокусуються на соціальному підпорядкуванні, зовнішніх враженнях чи традиціях, мають менший вплив на їхні індивідуальні пріоритети в даних умовах.

Як показники тесту ціннісної орієнтації Ш. Шварца корелюють зі складовими життєстійкості – «залученістю», «контролем» та «прийняттям ризику» визначимо за результатами кореляційного аналізу. Цінності, які відносяться до нормативних ідеалів будемо розглядати під нумерацією «1»,

цінності, які відносяться до індивідуальних пріоритетів будемо розглядати під нумерацією «2».

За нормальним розподілом (за критерієм Колмагорова-Смірнова) шкали «Конформність 1», «Доброта 1», «Гедонізм 2», «Досягнення 2», «Влада 1», «Безпека 2» мають нормальний розподіл. Для них буде використано кореляцію за Пірсеном. Всі інші шкали методики показали ненормальний розподіл. Для кореляційного аналізу за цими шкалами буде використано кореляцію за Спірменом.

Результати аналізу взаємозв'язку між шкалами з нормальним розподілом тесту Мадді та шкалами з нормальним розподілом методики Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації» представлено у таблиці. Кореляція за Пірсеном.

Таблиця 3.15

Емпіричні значення кореляційного аналізу респондентів групи «в Україні»

Шкали методики	Контроль	Прийняття ризику
Конформність 1	0,138	-0,117
Доброта 1	-0,054	-0,140
Гедонізм 2	0,042	0,063
Досягнення 2	0,319**	0,074
Влада 1	0,101	-0,057
Безпека 2	-0,003	-0,218

Прим.: ** $p < 0,01$

Отже, за результатами аналізу, по шкалі «Досягнення 2» методики Ш. Шварца виявлено пряму значущу кореляцію зі шкалою «Контроль» тесту С. Мадді.

Результати аналізу взаємозв'язку між шкалами з нормальним розподілом тесту Мадді та шкалами з ненормальним розподілом методики Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації» відображено у таблиці. Кореляція за Спірменом.

Таблиця 3.16

Емпіричні значення кореляційного аналізу респондентів групи «в Україні»

Шкали методики	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Традиції 1	-0,168	-0,157	-0,423**
Традиції 2	-0,143	-0,166	0,389**
Самостійність 2	0,247*	0,460**	0,392**
Стимуляція 1	-0,242*	-0,015	-0,071
Стимуляція 2	0,047	0,260*	0,160
Безпека 1	-0,054	-0,141	-0,324**

Прим.: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

За результатами аналізу виявлена значуща кореляція за шкалами методики Ш. Шварца та тесту С. Мадді: «Традиції 1» - «прийняття ризику» - зворотна кореляція; «Традиції 2» - «прийняття ризику» - пряма кореляція; «Самостійність 2» - «залученість», «контроль», «прийняття ризику» - пряма кореляція; «Стимуляція 1» - «залученість» - зворотня кореляція; «Безпека 1» - «прийняття ризику» - зворотня кореляція.

Отримані значущі кореляції між окресленими шкалами двох методик дозволяють зробити кілька ключових висновків щодо ціннісних пріоритетів респондентів групи «в Україні» та їхнього впливу на життєстійкість та її складові.

Пряма кореляція між цінністю «Досягнення 2» на рівні індивідуальних пріоритетів та шкалою «контроль» свідчить про те, що люди, які прагнуть досягти особистого успіху, також мають сильну потребу в контролі над своїм життям і ситуаціями. Вони вважають, що здатність впливати на обставини та тримати їх під контролем є ключовою умовою досягнення їхніх цілей.

Пряма кореляція між цінністю «Традиції 2» на рівні індивідуальних пріоритетів та шкалою «прийняття ризику» може свідчити про те, що люди, які надають важливість традиціям і культурним звичаям, також готові приймати ризики, щоб зберегти або підтримувати ці традиції. Це може

відображати готовність діяти на свій страх і ризик для збереження традиційних цінностей в умовах змін або криз.

Прямі кореляції між цінністю «Самостійність 2» на рівні індивідуальних пріоритетів та всіма трьома шкалами життєстійкості свідчать про те, що люди, які цінують автономію та незалежність прагнуть активно брати участь у житті, контролювати свої обставини та готові приймати ризики. Самостійність сприяє тому, що вони відчують себе відповідальними за своє життя і прагнуть досягти особистих цілей через активні дії та управління своїм шляхом.

Зворотна кореляція між цінністю «Традиції 1» на рівні нормативних ідеалів та шкалою «прийняття ризику» свідчить про те, що люди, які надають велику вагу збереженню традицій на рівні ідеалів можуть бути менш схильними до ризику. Вони, ймовірно, прагнуть уникати ситуацій, які можуть загрожувати усталеним традиціям та звичаям.

Зворотна кореляція між цінністю «Стимуляція 1» на рівні нормативних ідеалів та шкалою «залученість» може свідчити про те, що прагнення до новизни та хвилювання може знижувати бажання активно залучатися у стабільні, рутинні процеси. Люди, які цінують стимуляцію можуть бути менш зацікавлені в постійній участі у стабільних видах діяльності, віддаючи перевагу змінним або новим враженням.

Зворотна кореляція між цінністю «Безпека 1» на рівні нормативних ідеалів та шкалою «прийняття ризику» свідчить про те, що люди, які цінують безпеку менш схильні до ризику. Їхнє прагнення до стабільності та захищеності може змушувати їх уникати ситуацій, що пов'язані з потенційними небезпеками або невизначеністю.

Таким чином, виявлені кореляції відображають те, як цінності впливають на життєстійкість і поведінкові стратегії людей в умовах стресу та невизначеності. Прямі кореляції свідчать про посилення значущості певних цінностей на індивідуальному рівні, тоді як зворотні кореляції підкреслюють

конфлікт між бажанням зберегти усталені норми та прагненням до безпеки з одного боку і готовністю до ризику та активної участі з іншого.

Розбіжність за даними дослідження між прямою та зворотною кореляцією між шкалами «Традиції» на рівні нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів можна розглянути окремо.

Шкала «Традиції 1» (нормативні ідеали) показала зворотну кореляцію зі шкалою «прийняття ризику». Це вказує на те, що коли традиції розглядаються, як частина нормативних ідеалів люди прагнуть уникати ризикованих ситуацій, щоб не порушити усталені культурні або релігійні норми. Збереження традицій у цьому контексті асоціюється з прагненням до стабільності та передбачуваності, що знижує готовність до ризику.

У той же час, шкала «Традиції 2» (індивідуальні пріоритети) показала пряму кореляцію зі шкалою «прийняття ризику». Це свідчить про те, що на індивідуальному рівні ті, хто цінує традиції, як особистий пріоритет можуть бути готові йти на ризик, щоб підтримати або захистити ці традиції в умовах кризи та під впливом стресогенних факторів. Ця готовність до ризику може відображати прагнення діяти на захист власних переконань і звичаїв, навіть, якщо це вимагає активних і ризикованих дій.

Можемо зробити висновок, що розбіжність між прямою і зворотною кореляцією вказує на різницю в тому, як традиції сприймаються на рівні нормативних ідеалів і індивідуальних пріоритетів: на рівні ідеалів традиції асоціюються з консервативністю та униканням ризиків, тоді, як на особистісному рівні ті ж традиції можуть підштовхувати людей до ризикованих дій для їх збереження або відновлення. Це підкреслює складність взаємодії між культурними цінностями та поведінковими стратегіями в умовах стресу та невизначеності.

Далі було вивчено показники ціннісної орієнтації у респондентів, які знаходяться за кордоном. Дані зведено у таблицю.

Таблиця 3.17

Показники методики «Цінносні орієнтації» респондентів групи «за кордоном»

Шкали методики	Нормативні ідеали	Індивідуальні пріоритети
Конформність	18,44	7,19
Традиції	16,81	4,19
Доброта	24,25	9,13
Універсалізм	35,88	13,81
Самостійність	25,19	11,63
Стимуляція	12,06	5,5
Гедонізм	12,38	6
Досягнення	20,81	7,88
Влада	14,44	4,25
Безпека	25,5	12,38

Згідно з ранжуванням цінностей респондентів групи «за кордоном» на рівні нормативних отримали результати, які представлено на діаграмі.

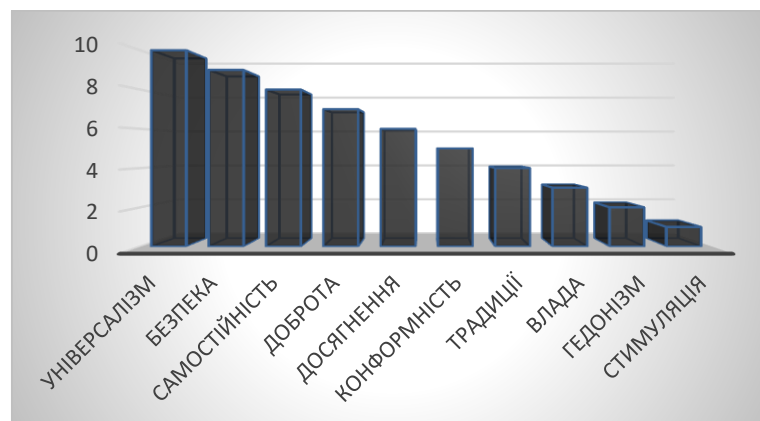


Рис. 3.8. Значення показників цінносної орієнтації на рівні нормативних ідеалів.

За результатами дослідження та ранжування цінностей за рангами по пріоритету, було виявлено, що найбільшу значущість для респондентів групи «за кордоном» на рівні нормативних ідеалів мають цінності, які знаходяться на 1-3 рангах: «Універсалізм», «Безпека», «Самостійність». Найменшу значущість на рівні нормативних ідеалів мають цінності, які знаходяться на 7-10 рангах: «Традиції», «Влада», «Гедонізм», «Стимуляція».

Найбільшу значущість для респондентів даної групи на рівні індивідуальних пріоритетів мають цінності, які знаходяться на 1-3 рангах:

«Універсалізм», «Безпека», «Самостійність». Найменшу значущість на рівні індивідуальних пріоритетів мають цінності, які знаходяться на 7-10 рангах: «Гедонізм», «Стимуляція», «Влада», «Традиції».

Даний результат може свідчити про те, що, незалежно від змін у середовищі та обставинах респонденти акцентують увагу на цінностях, які сприяють розширенню розуміння і підтримці благополуччя всіх людей («Універсалізм»), забезпеченню стабільності та захисту у житті («Безпека») і забезпеченню особистої автономії та самовираження («Самостійність»). Пріоритет даних цінностей на рівні нормативних ідеалів свідчить про їх важливість для респондентів у контексті глобальних та особистих викликів, з якими вони стикаються. Дані цінності можуть відображати прагнення до соціальної справедливості, особистої незалежності та безпеки, які є критичними для адаптації та виживання в умовах постійної невизначеності та стресу.

Цінності, які не є пріоритетними: «Традиції», «Влада», «Гедонізм» та «Стимуляція» - можуть бути менш важливими, оскільки респонденти цієї групи концентруються на більш актуальних та необхідних аспектах, таких, як забезпечення самостійності, безпеці та особистій автономії, що відображено в пріоритетах «Універсалізм», «Безпека» і «Самостійність». Це може вказувати на те, що в умовах кризи та невизначеності респонденти більше орієнтуються на цінності, які допомагають їм зберігати стабільність та знаходити сенс в нових умовах життя, що є критично важливим для адаптації в іншій країні.

Згідно з ранжуванням цінностей респондентів групи «за кордоном» на рівні індивідуальних пріоритетів отримано наступні результати, які наведено на діаграмі.

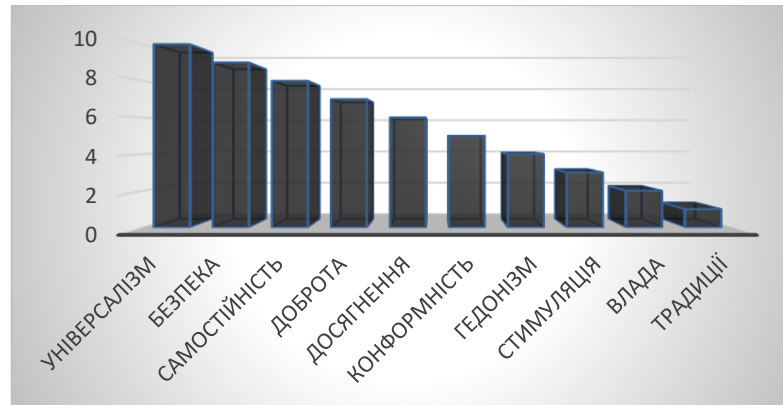


Рис. 3.9. Значення показників цінносної орієнтації на рівні індивідуальних пріоритетів.

За результатами дослідження респондентів, які виїхали за кордон на рівні індивідуальних пріоритетів також виявилися пріоритетними категорії «Універсалізм», «Безпека» і «Самостійність». Це свідчить про те, що в особистісному вимірі ці респонденти ставлять на перше місце цінності, які забезпечують загальне благополуччя, стабільність і особисту автономію, навіть у складних умовах життя за кордоном.

Результати дослідження респондентів, які залишилися в Україні також показали, що на рівні нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів ключовими цінностями є «Універсалізм», «Безпека» та «Самостійність».

Отримані дані підкреслюють постійність і важливість цих цінностей на особистому та нормативному рівні для респондентів, незалежно від того, чи знаходяться вони в Україні чи за кордоном. Вони вказують на те, що навіть у нових і, можливо, незнайомих умовах життя за кордоном люди зберігають пріоритети, які забезпечують їхню безпеку і незалежність, а також підтримують розуміння і прийняття загальних цінностей для покращення якості життя. Дані цінності залишаються основою для особистого та колективного благополуччя. Важливість окреслених цінностей для обох груп респондентів може підкреслювати їхню роль, як основи для адаптації та виживання в складних умовах, забезпечуючи стабільність і орієнтири для особистого і соціального розвитку.

Цінності, які виявилися не пріоритетними - «Гедонізм», «Стимуляція», «Влада» і «Традиції» - можуть свідчити про те, що респонденти в умовах змін

та стресу ставлять менш важливими цінності, пов'язані з особистим задоволенням, новизною та зовнішнім впливом, а також з дотриманням традицій та соціальних статусів. Зменшення значення цих цінностей може бути пов'язане з тим, що в умовах невизначеності і стресу пріоритети респондентів зосереджуються на більш основних аспектах життя, таких, як особиста безпека, автономія та загальне благополуччя, що робить менш важливими фактори, пов'язані з гедоністичними прагненнями, потребою в нових враженнях, досягненням соціального статусу або підтриманням традицій.

Далі було здійснено кореляційний аналіз показників тесту «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца та складових життєстійкості тесту С.Мадді – «залученості», «контролю» та «прийняття ризику».

Цінностям, які відносяться до нормативних ідеалів, надано нумерацію «1», цінності, які відносяться до індивідуальних пріоритетів розглянуто під нумерацією «2».

За результатами аналізу за критерієм Колмагорова-Смірнова всі шкали методики Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації», крім «Самостійність 2», мають нормальний розподіл. Для них буде використано кореляцію за Пірсоном. Для кореляційного аналізу шкали «Самостійність 2» буде використано кореляцію за Спірменом.

Кореляційний аналіз за Пірсоном для шкал з нормальним розподілом методики Ш. Шварца «Ціннісні орієнтації» та складових життєстійкості не виявив значущої кореляції. Кореляційний аналіз за Спірменом шкали «Самостійність 2», яка показала ненормальний розподіл та складовими життєстійкості тесту Мадді також не виявив значущої кореляції.

Відсутність значущої кореляції між шкалами методики Ш. Шварца та складовими життєстійкістю у респондентів, які виїхали за кордон, може пояснюватися кількома чинниками: перебування в умовах невизначеності викликає зміни в системі цінностей, де респонденти більше орієнтуються на

адаптацію та виживання; стрес від вимушеного переселення зміщує пріоритети на короткострокові стратегії подолання, крім того, в умовах змін особисті цінності не завжди пов'язані з контролем над життям та адаптацією, а стратегії виживання можуть бути більш гнучкими та ситуативними, що ускладнює виявлення чітких кореляцій між цінностями та життєстійкістю.

3.3. Факторний аналіз складових життєстійкості.

Дані кореляційного аналізу шкал з нормальним розподілом та значущою кореляцією респондентів групи «в Україні» було використано для поетапного аналізу, складові якого становлять дисперсний аналіз ANOVA та факторний аналіз за методом головних компонент. Значимі кореляції різних шкал з нормальним розподілом зі складовими життєстійкості тесту С. Мадді зведено у таблицю. Група «в Україні».

Таблиця 3.16

Дані емпіричного дослідження шкал з нормальним розподілом респондентів групи «в Україні»

Шкали методики	Контроль	Прийняття ризику
Психологічне благополуччя	0,665**	0,686**
Стосунки	0,669**	0,686**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,534**	0,559**
Шкала ШОСС	0,544**	0,292*
Шкала ЛІСС	0,717**	0,583**
Шкала ТОСО	0,528**	0,445**
Шкала СЄП	0,562**	0,377**
Шкала ГЗ	0,386**	0,584**
Шкала ГПН	0,584**	0,646**
Шкала ГДЦ	0,726**	0,561**
Шкала ПЗЗ	0,630**	0,700**
Досягнення 2	0,319**	-

Прим.: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ (двостороння)

За даними кореляційного аналізу та виявленими шкалами з нормальним розподілом та значущою кореляцією можна провести дисперсний аналіз ANOVA, щоб визначити, чи є статистично значуща різниця між середніми показниками різних шкал. Дані аналізу відображено у таблиці.

Таблиця 3.17

Результати дисперсного аналізу респондентів групи «в Україні»

Шкали		Середній квадрат	F	Значення рівня значущості
Шкала ШОСС	між групами	36,824	2,699	0,002
	всередині груп	13,642		
Шкала ЛІСС	між групами	31,739	3,585	<0,001
	всередині груп	8,854		
Шкала ТОСО	між групами	28,714	2,424	0,006
	всередині груп	11,845		
Шкала СЕП	між групами	40,705	1,492	0,123
	всередині груп	27,287		
Шкала ГЗ	між групами	14,143	1,089	0,399
	всередині груп	12,992		
Шкала ГПН	між групами	16,291	2,246	0,010
	всередині груп	7,252		
Шкала ГДМ	між групами	29,576	3,184	<0,001
	всередині груп	9,290		
Шкала ПЗЗ	між групами	39,613	1,956	0,027
	всередині груп	20,255		
Психологічне благополуччя	між групами	125,978	3,159	<0,001
	всередині груп	39,879		
Стосунки	між групами	24,951	2,986	<0,001
	всередині груп	8,356		
Фізичне здоров'я	між групами	43,806	2,899	0,001
	всередині груп	15,109		
Досягнення 2	між групами	18,424	1,199	0,298
	всередині груп	15,372		

Шкали «Контроль» та «Прийняття ризику» тесту С.Мадді мають прямі значущі кореляції за результатами кореляційного аналізу зі всіма шкалами, які було використано для дисперсного аналізу ANOVA.

За результатами дисперсійного аналізу було виявлено наявність і відсутність значущих відмінностей за різними шкалами серед респондентів, які знаходяться в Україні. Враховуючи різні категорії респондентів за віком (18-25, 26-45, 46-65, 65+ років), освітою (середня, середня спеціальна, вища, науковий ступінь) та зайнятістю (навчаються, працюють, не працюють), можна зробити висновки: показники за шкалами «широта охоплення сигналів соціуму», «ієрархізація сигналів» та «орієнтація на соціальні очікування» мають значущі відмінності ($p < 0,05$), що свідчить про різний рівень адаптації та сприйняття сигналів залежно від віку, освіти та зайнятості - освічені респонденти краще орієнтуються в соціумі, а молодші відкритіші до нових сигналів. Шкали «готовність до подолання невдач» і «готовність до дій для досягнення мети» також мають відмінності ($p < 0,05$), що може свідчити про різну мотивацію: молодші респонденти більш мотивовані, а старші більш стійкіші до невдач. Шкали «задоволеність життям», «психологічне благополуччя» та «фізичне здоров'я» показали значущі відмінності ($p < 0,05$), що дозволяє припустити: хто працює і має вищу освіту, мають вищі показники задоволеності та благополуччя. Відмінності за шкалою «стосунки» ($p < 0,05$) можуть вказувати на різні рівні соціальної підтримки та комунікаційних навичок залежно від віку, освіти та зайнятості.

Відсутність значущих відмінностей для шкал «стійкість емоційних переживань», «готовність до змін» та «Досягнення 2 (індивідуальні пріоритети)» (рівень значущості $p > 0,05$) означає, що в межах досліджуваної групи респондентів, які знаходяться в Україні, ці показники залишаються відносно однорідними. Це теж дозволяє виділити кілька важливих аспектів.

Емоційна стійкість респондентів даної групи проявляється у високому напруженні через невизначеність, спричинену війною, що може ускладнювати

адаптацію та управління емоціями. Попри це, респонденти демонструють готовність до змін та прийняття необхідності адаптації. Індивідуальні пріоритети залишаються стабільними, навіть під впливом стресу, що свідчить про прагнення до успіху та збереження особистих цілей незалежно від обставин та проявляється на груповому рівні.

Результати за шкалами, які показали значущі відмінності, підтверджують важливість індивідуального підходу до підтримки різних груп населення, з урахуванням їхніх специфічних потреб і особливостей в умовах війни, ситуації невизначеності та під впливом стресогенних факторів. Це може бути метою подальших досліджень з метою підвищення складових життєстійкості різних категорій та груп населення.

Для вибору метода головних компонент було проведено аналіз даних за мірою адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) та критерієм сферичності Бартлета. Результати аналізу представлено у таблиці.

Таблиця 3.18

КМО та критерій Бартлета

	Результати аналізу
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО)	0,854
Критерій сферичності Бартлета	<0,001

За результатами проведеного аналізу міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) має значення 0,854, що вказує на високу адекватність вибірки для проведення факторного аналізу, значимість тесту Бартлетта ($p < 0,001$) вказує на те, що кореляційна матриця суттєво відрізняється від одиничної матриці, тобто кореляції між змінними є достатньо високими для проведення факторного аналізу.

Наступним етапом факторного аналізу за методом головних компонент виступає сукупна дисперсія, яка показує скільки варіації в даних пояснює кожен компонент після проведення факторного аналізу. Дані за результатами сукупної дисперсії відображено у табл.

Таблиця 3.19

Пояснена сукупна дисперсія

Початкові власні значення				Ротація суми квадратів навантажень		
Компонент	Всього	% дисперсії	Сум. %	Всього	% дисперсії	Сум. %
1	7,088	50,630	50,630	4,574	32,672	32,672
2	1,497	10,694	61,324	2,517	17,982	50,654
3	1,240	8,858	70,182	2,247	16,049	66,703
4	1,019	7,282	77,464	1,507	10,761	77,464

За результатами сукупної дисперсії перші чотири компоненти пояснюють сукупно 77,464% загальної варіації в даних. Це свідчить про те, що ці компоненти добре відображають основну структуру даних, оскільки після ротації вони пояснюють велику частину дисперсії. Можна зробити висновок, що в даних існує чотири основні фактори, які можна інтерпретувати на основі змінних, що мають високі факторні навантаження на кожен з компонентів.

Наступним кроком буде перегляд і аналіз факторних навантажень для кожного з цих компонентів, щоб зрозуміти, які змінні утворюють кожен з факторів і яке змістовне значення має кожен з них.

Дані факторного навантаження за методом головних компонент та кореляція між змінними і факторами відображено у матриці компонентів в таблиці.

Таблиця 3.20

Матриця компонентів

	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4
Контроль	0,885			
Психологічне благополуччя	0,853			
Прийняття ризику	0,833			
Шкала ГДМ	0,813			
Стосунки	0,800			
Шкала ЛІСС	0,791			
Шкала ПЗЗ	0,785			
Шкала ГПН	0,736			
Фізичне здоров'є та благополуччя	0,705			
Шкала ТОСО	0,564	0,552		
Шкала ШОСС	0,578	0,653		

	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4
Досягнення 2			0,712	
Шкала СЕП	0,518		-0,603	0,419
Шкала ГЗ	0,526			-0,697

Початковий розподіл змінних, отриманий за результатами матриці компонентів, дозволяє побачити, як змінні розподіляються між компонентами (факторами). Первинні зв'язки між змінними та факторами розподіляються між чотирма факторами.

До складу першого компоненту (фактору) входять шкали: «Контроль», «Психологічне благополуччя», «Прийняття ризику», «готовність до здійснення дій, направлених на досягнення мети», «Стосунки», «легкість розуміння й ієрархізації сигналів соціуму», «показник загального задоволення», «готовність до здійснення конструктивних дій, направлених на подолання невдач», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «точність орієнтації в соціальних очікуваннях», «широта охоплення сигналів соціуму», «стійкість емоційних переживань», «готовність до змін». Другий фактор вміщує шкали: «точність орієнтації соціальних очікувань», «широта охоплення сигналів соціуму». Третій фактор має шкали: «Досягнення 2» - рівень індивідуальних пріоритетів, «стійкість емоційних переживань». До складу четвертого фактору входять шкали «стійкість емоційних переживань» та «готовність до змін».

Далі було отримано результати за повернутою матрицею компонентів, яка показує факторні навантаження змінних на кожен із компонентів після обертання. Було використано обертання за ротацією варимакс.

Дані за повернутою матрицею компонентів у факторному аналізі за методом головних компонент та факторні навантаження змінних на кожен із компонентів після обертання за ротацією варимакс представлено у таблиці.

Таблиця 3.21

Повернута матриця компонентів

Шкали	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4
Шкала ПЗЗ	0,853			

Шкали	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,828			
Психологічне благополуччя	0,807			
Стосунки	0,761			
Прийняття ризику	0,760	0,411		
Шкала ГПН	0,685		0,442	
Контроль	0,546	0,422	0,540	
Шкала ТОСО		0,779		
Шкала ШОСС		0,750		0,421
Шкала ГЗ	0,432	0,713		
Шкала СЕП			0,867	
Шкала ЛІСС		0,425	0,612	
Шкала ГДМ	0,435	0,440	0,465	
Досягнення 2				0,881

На основі високих факторних навантажень можна визначити, які змінні найбільше впливають на кожен компонент і це дає можливість для інтерпретації факторів.

Компонент 1 - фактор 1 - можемо описати, як «благополуччя та адаптаційну ефективність». Цей фактор має дві виражених складові: «загальний стан благополуччя та задоволеність у житті» та «рішучість та адаптивність» респондентів у складних ситуаціях. До першої складової цього фактору – «загальної задоволеності та психологічного благополуччя» залучені шкали «показник загальної задоволеності» з факторним навантаженням (0,853), «Фізичне здоров'я та благополуччя» (0,828), «Психологічне благополуччя» (0,807), «Стосунки» (0,761). Ці шкали відображають психологічне та фізичне благополуччя, задоволеність життям і стосунками. Високі показники вказують на загальний стан благополуччя респондентів.

До другої складової фактора 1 - «рішучості та адаптивності» можна віднести шкали «Прийняття ризику» (0,760), «готовність до дій, направлених на здолаття невдач» (0,710), «Контроль» (0,546).

Компонент 2 відображає фактор 2, який можемо назвати, як "соціальну адаптивність та гнучкість". Шкали, які відносяться до цього фактору -

«точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (0,779), «широта охоплення сигналів соціуму» (0,750), «готовність до змін» (0,713) мають високі факторні навантаження. Цей фактор відображає здатність орієнтуватися в соціальних очікуваннях і бути готовим до змін. Високі показники шкал, які входять до складу цього фактора, вказують на соціальну компетентність та адаптивність, що є ключовою складовою життєстійкості респондентів.

Компонент 3 - фактор 3 - можемо описати, як «емоційну регуляцію та соціальну адаптацію».

Складові цього фактору - шкали «стійкість емоційних переживань» (0,867), «легкість ієрархізації сигналів соціуму» (0,612), «Контроль» (0,540).

Цей фактор відображає зв'язок між стійкістю емоцій, здатністю до регуляції соціальних сигналів і контролем у життєвих ситуаціях.

Компонент 4 - фактор 4, нами описується "цілеспрямованість, як цінність особистості". До нього належить шкала «Досягнення індивідуальних пріоритетів» (0,881), яка має найвище факторне навантаження серед всіх шкал, залучених до аналізу. Цей компонент свідчить про високу орієнтацію на досягнення особистих цілей та реалізацію індивідуальних прагнень. Він може бути розглянутий, як один із найпотужніших чинників, що формують життєстійкість та її складові у респондентів групи «в Україні». Високе факторне навантаження вказує на те, що цей фактор є найбільш значущим у структурі життєстійкості респондентів.

Фокус на досягнення індивідуальних пріоритетів відображає прагнення респондентів реалізувати власні цілі, що є ключовим мотиватором життєстійкості в умовах війни та стресу. Люди, орієнтовані на особисті досягнення, краще адаптуються до складних обставин, маючи чіткі цілі, які підтримують їхню стійкість. Цей фактор є важливим ресурсом, на який респонденти спираються у важкі часи, надаючи їм внутрішню силу та мотивацію для подолання стресу і збереження психологічної рівноваги.

Досягнення індивідуальних пріоритетів пов'язується з самоактуалізацією, що є ключовим аспектом життєстійкості, допомагаючи особистості ефективно адаптуватися до викликів. Це може бути фундаментом для інших складників життєстійкості, таких як контроль, адаптація та прийняття ризику, формуючи цілісність особистості та її здатність долати труднощі.

Повернута матриця компонентів виявила чотири основні компоненти (фактори), кожен з яких відображає різні аспекти психологічного і фізичного благополуччя, готовність до дій в умовах невдач, соціальну компетентність та емоційну стійкість, а також орієнтацію на досягнення індивідуальних цілей. Ці фактори можуть бути використані для розуміння основних напрямків психологічних і соціальних характеристик респондентів.

Таким чином, за результатами проведених аналізів, можемо зробити висновок, що кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки між шкалами, визначивши, які з них найбільше пов'язані з життєстійкістю. Дисперсійний аналіз ANOVA підтвердив однорідність компонентів у межах групи респондентів «в Україні» та показав значущі відмінності або їхню відсутність між шкалами. Відсутність відмінностей вказує на важливість цих компонентів для життєстійкості. Факторний аналіз структурував змінні у ключові фактори, підтвердивши їх, як основні складові життєстійкості для цієї групи. Поетапний аналіз, який було проведено для виявлення складових, які формують життєстійкість особистості під впливом стресогенних факторів, дозволяє отримати цілісне розуміння складових життєстійкості у респондентів групи «в Україні» та можливих шляхів впливу на неї.

Далі було проведено факторний аналіз для респондентів групи «за кордоном». За нормальним розподілом та значущою кореляцією різних шкал зі складовою життєстійкості «Залученість» тесту С.Мадді у респондентів цієї групи можна виділити шкали для подальшого факторного аналізу, які відображено у таблиці.

Таблиця 3.23

**Дані емпіричного дослідження шкал з нормальним розподілом
респондентів групи «за кордоном»**

Шкали	Залученість
Психологічне благополуччя	0,581*
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,636**
Шкала ПЗЗ	0,585*

Прим.: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Для подальшого факторного аналізу та вибору метода головних компонент було проведено аналіз даних за мірою адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) та критерієм сферичності Бартлета. Результати аналізу наведено у таблиці. Група «за кордоном».

Таблиця 3.24

КМО та критерій Бартлета

	Результати аналізу
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО)	0,817
Критерій сферичності Бартлета	$< 0,001$

За результатами проведеного аналізу міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) має значення 0,817, що вказує на високу адекватність вибірки для проведення факторного аналізу. Значимість тесту Бартлетта ($p < 0,001$) вказує на те, що кореляційна матриця суттєво відрізняється від одиничної матриці, тобто кореляції між змінними є достатньо високими для проведення факторного аналізу.

Далі, для створення факторної моделі у факторному аналізі за методом головних компонент, отримуємо дані по категорії «Спільності», які показують, яка частина варіації кожної змінної пояснюється виділеними факторами після аналізу. Дані представлено у таблиці. Група «за кордоном».

Таблиця 3.25

Спільності факторів

Шкали	Необроблені		Перераховані	
	Початкові	Вилученні	Початкові	Вилученні
Залученість	82,267	51,700	1,000	0,628
Шкала ПЗЗ	116,262	104,845	1,000	0,902
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,583	16,429	1,000	0,761
Психологічне благополуччя	35,129	28,916	1,000	0,823

За даними цього аналізу можемо зробити висновок, що «Залученість» має частку поясненої дисперсії 62,8% і вказує на те, що факторна модель враховує більшу частину дисперсії цієї змінної, але не повністю. Можна припустити, що для розуміння всіх аспектів залученості можуть бути важливі й інші фактори, які не враховані в моделі. Частка поясненої дисперсії «показника загальної задоволеності» становить 90,2%, цей високий показник свідчить про те, що модель ефективно враховує більшість факторів, які впливають на показник загального задоволення життям. Ця змінна добре інтегрується у факторну структуру і її складові добре пояснені виділеними факторами. Фізичне здоров'я та благополуччя показує частку поясненої дисперсії на рівні 76,1% і означає, що модель також досить ефективно враховує фізичне здоров'я, хоча ще є простір для подальшого аналізу й розширення моделі для кращого розуміння всіх аспектів цієї змінної. Шкала «Психологічне благополуччя» показує, що частка поясненої дисперсії становить 82,3%, що також є високим показником та добре пояснюється факторами, виділеними в моделі. Ця змінна має сильний зв'язок з основними компонентами. За цими даними можемо зробити висновок, що факторна модель ефективно пояснює змінні, пов'язані з загальною задоволеністю, психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям, та залученістю, що свідчить про їхню важливість у структурі життестійкості.

Наступним етапом факторного аналізу виступає сукупна дисперсія, яка показує, скільки варіацій в даних пояснює кожен компонент після проведення

факторного аналізу. Дані групи респондентів «за кордоном» наведено у таблиці.

Таблиця 3.26

Сукупна дисперсія

	Сумарна дисперсія %	
	Необроблені дані	Оброблені дані
Компонент 1	79,097	77,863

За даними сукупної дисперсії виявлено один компонент, що пояснює 79,097% від загальної варіації в даних. Це дуже високий показник, який свідчить, що більшість інформації в даних можна описати цим одним компонентом. У оброблених даних компонент 1 із сумарним % 77,863 пояснює відсоток варіації – 77,863%. Показник залишається дуже високим, що свідчить про сильну структуру в даних, яка добре описується першим компонентом. За даними сукупної дисперсії можна зробити висновок, що виявлений компонент 1 є домінуючим і пояснює більшу частину варіації в даних, як до обробки, так і після неї, всі змінні в аналізі можуть бути добре представлені одним компонентом, який відображає їх основну структуру.

Наступним етапом аналізу є отримання результатів за матрицею компонентів, яка у факторному аналізі показує початкові факторні навантаження кожної змінної на компонент 1 до проведення обертання. Виявлено коефіцієнти, які відображають кореляцію між вихідними змінними та виділеним компонентом.

Дані факторного навантаження за методом головних компонент та кореляція між змінними і компонентом 1 для респондентів групи «за кордоном» відображено у таблиці.

Таблиця 3.27

Матриця компонентів

	Необроблені дані Компонент 1	Оброблені дані Компонент 1
Психологічне благополуччя	10,239	0,950
Шкала ПЗЗ	5,377	0,907

	Необроблені дані Компонент 1	Оброблені дані Компонент 1
Фізичне здоров'я та благополуччя	4,053	0,872
Залученість	7,190	0,793

За даними, виявленими у аналізі складових компоненту 1 у матриці компонентів, можемо зробити висновок, що складова «Психологічне благополуччя» має дуже високий коефіцієнт навантаження на компонент 1 - (0,950), що свідчить про сильний зв'язок цієї змінної з виділеним фактором і означає, що психологічне благополуччя добре інтегрується в цей компонент і є його важливою складовою. Шкала «показник загальної задоволеності» також має високий коефіцієнт навантаження (0,907), що вказує на те, що загальна задоволеність тісно пов'язана з цим компонентом і є важливою частиною цього фактору. Фізичне здоров'я та благополуччя з навантаженням (0,872) також добре вписується в структуру компоненту 1, що свідчить про важливість фізичного здоров'я в рамках даного фактора. Залученість має дещо нижче навантаження (0,793) порівняно з іншими змінними, але все ж таки воно залишається значним.

Загальний висновок, який можемо зробити за аналізом даних за матрицею компонентів показує, що всі чотири змінні – «Психологічне благополуччя», шкала «показник загальної задоволеності», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Залученість» добре інтегруються в один компонент. Цей виявлений компонент можна розглядати, як загальний фактор, який об'єднує аспекти психологічного благополуччя, повної загальної задоволеності, фізичного здоров'я та залученості – «інтегроване благополуччя». Найбільш значущі у цьому факторі – складові психологічного благополуччя, повного загального задоволення, фізичного здоров'я та благополуччя, тоді як залученість також є важливою, але має дещо менший вплив.

Повернута матриця компонентів не була створена, тому що в результаті факторного аналізу за методом головних компонентів було виділено тільки

один компонент, а обертання матриці компонентів має сенс тільки тоді, коли є більше одного компонента.

Складові цього одного виділеного компонента, такі як психологічне благополуччя, повна загальна задоволеність, фізичне здоров'я та благополуччя, залученість - входять до основного фактора, що підкреслює їх важливість у забезпеченні адаптації та життєстійкості респондентів за кордоном. Високі факторні навантаження на ці змінні вказують на те, що вони є ключовими елементами виживання та успішної адаптації в нових умовах життя в іншій країні.

Структура життєстійкості респондентів цієї групи, яку виявлено за результатами аналізу також свідчить про те, що в умовах війни та невизначеності ці складові фактори (психологічне благополуччя, повне загальне задоволення, фізичне здоров'я та благополуччя, залученість) стають визначальними для підтримки життєстійкості та можливості адаптації до нових обставин.

Таким чином, за результатами факторного аналізу для респондентів групи «за кордоном», можна зробити висновок, що в умовах війни та вимушеної міграції респонденти, які виїхали за кордон, демонструють інтеграцію психологічного благополуччя, повної загальної задоволеності, фізичного здоров'я та благополуччя із залученістю, що формує основу їхньої життєстійкості. Виділений компонент вказує на важливість цих змінних у забезпеченні адаптації та підтримки стабільності в нових умовах. Це свідчить про те, що для цих людей на перший план виходять базові потреби та ресурси, що забезпечують їхнє виживання та адаптацію в нових, складних життєвих обставинах.

3.4. Компонентно-складова характеристика життєстійкості особистості

За даними комплексного аналізу та факторними навантаженнями можна виявити компонентно-складові життєстійкості респондентів групи «в Україні», як розподіл за ранжуванням факторних навантажень та виявленням найбільш значущих факторів, що є важливим для практичного застосування результатів та підвищення надійності та валідності висновків. Дані аналізу зведено у таблицю.

Таблиця 3.22

Компонентно-складові характеристики життєстійкості групи «в Україні» за ранжуванням факторних навантажень

Компонентно-складові характеристики життєстійкості	Факторні навантаження
Досягнення 2	0,881
Шкала СЕП	0,867
Шкала ПЗЗ	0,853
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,828
Психологічне благополуччя	0,807
Шкала ТОСО	0,779
Стосунки	0,761
Прийняття ризику	0,760
Шкала ШОСС	0,750
Шкала ГЗ	0,713
Шкала ГПН	0,685
Шкала ЛІСС	0,612
Шкала Контроль	0,546

Таким чином, враховуючи дані аналізу за порядком факторних навантажень, можна зробити висновок, що компонентно-складова характеристика життєстійкості у респондентів групи «в Україні» формується через інтеграцію кількох ключових складових, таких як цілеспрямованність, яка забезпечує стійкість та розвиток особистості в найскладніших умовах, мотивацію (стійкість емоційних переживань), повне загальне задоволення, фізичне здоров'я та благополуччя, психологічне благополуччя, як потужний внутрішній фактор, який включає готовність до змін, незважаючи на ситуацію

невизначеності та вплив стресогенних факторів, також міжособистісні стосунки та психосоціальну активність суб'єкта, як результат інтеграційної взаємодії з середовищем.

За даними ранжування розподілу та ієрархією впливу факторних навантажень можна визначити найбільш значущі фактори інтеграційної компонентно-складової характеристики життєстійкості особистості респондентів групи «в Україні». Дані аналізу відображено на схемі.

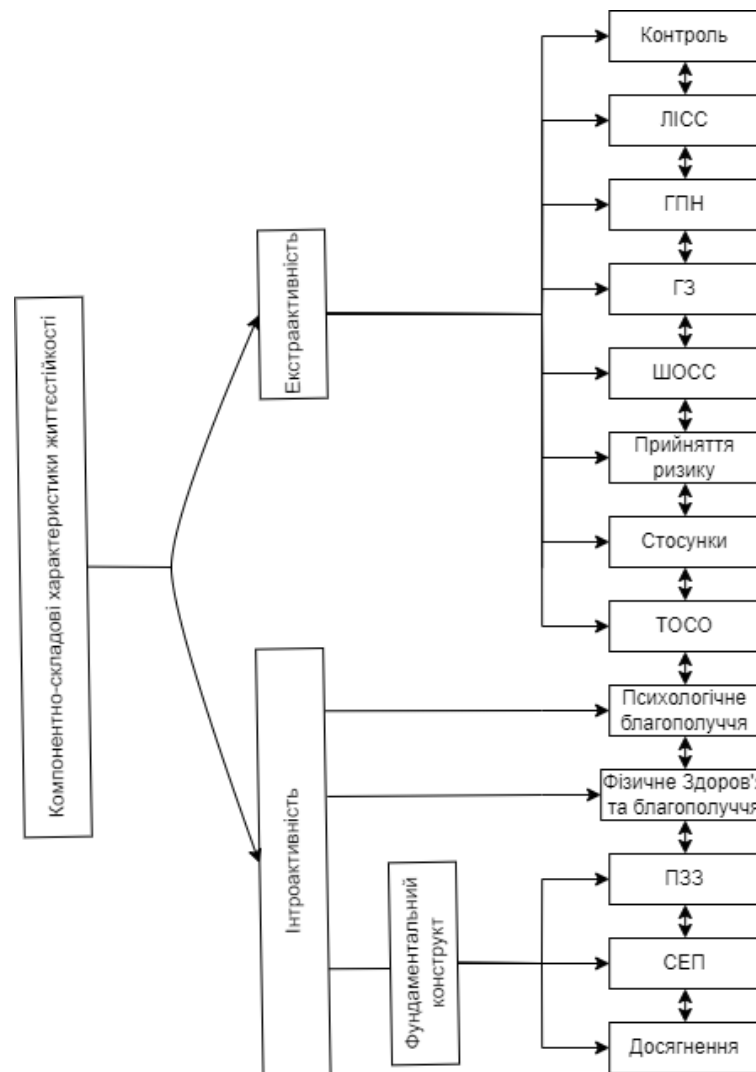


Рис. 3.10. Компонентно-складова характеристика респондентів групи «в Україні».

Таким чином, можна зробити висновок, що інтраактивність суб'єкта - цілеспрямованість (самоактуалізація), внутрішня мотивація (стійкість емоційних переживань), показник загального задоволення - є внутрішньою опорою життєстійкості суб'єкта, його фундаментальним конструктом, який

разом з фізичним здоров'ям та благополуччям, психологічним благополуччям, інтеграційно пов'язаний з багатовимірною соціально-психологічною складовою життєстійкості, яка є ресурсом для соціально-поведінкової екстраактивності суб'єкта – його адаптації та інтеграції в зовнішньому середовищі, відображенням якої є здатність точно охоплювати сигнали соціуму, налаштовувати міжособистісні та соціальні взаємовідносини, розуміти та ієрархізувати сигнали соціуму, орієнтуватися в соціальних очікуваннях, бути готовими йти на ризик в умовах невизначеності та діяти для досягнення своєї мети. Контроль, як важлива когнітивна складова життєстійкості та екстраактивності суб'єкта, включає регулювання власної поведінки, підтримання рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами, а також адаптацію стратегій поведінки відповідно до змінюваних умов.

Далі нами було розглянуто компонентно-складові життєстійкості, отримані за даними комплексного аналізу та ранжуванням факторних навантажень респондентів групи «за кордоном». Дані зведено у таблицю.

Таблиця 3.28

**Компонентно-складові характеристики життєстійкості групи
«за кордоном» за ранжуванням факторних навантажень**

Компонентні складові характеристики життєстійкості	Факторні навантаження
Психологічне благополуччя	0,950
Шкала ПЗЗ	0,907
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,872
Залученість	0,793

Згідно з ієрархією впливу факторних навантажень можна виявити найбільш значущі фактори, як компонентно-складову характеристику життєстійкості особистості респондентів групи «за кордоном», визначити її, як «інтегроване благополуччя», до складу якого входять психологічне благополуччя, повне задоволення життям, фізичне здоров'я та залученість. Таким чином, можна зробити висновок, що компонентно-складова

характеристика життєстійкості групи «за кордоном», яку можна визначити, як «інтегроване благополуччя», має таку виявлену структуру: психологічне благополуччя, повне загальне задоволення життям, фізичне здоров'я та благополуччя, як фундаментальна складова життєстійкості особистості та залученість, як її інтегрована складова, яка є багатовимірним феноменом біопсихосоціодуховного підходу.

Дані кількісного та якісного факторного аналізу відображено на схемі.

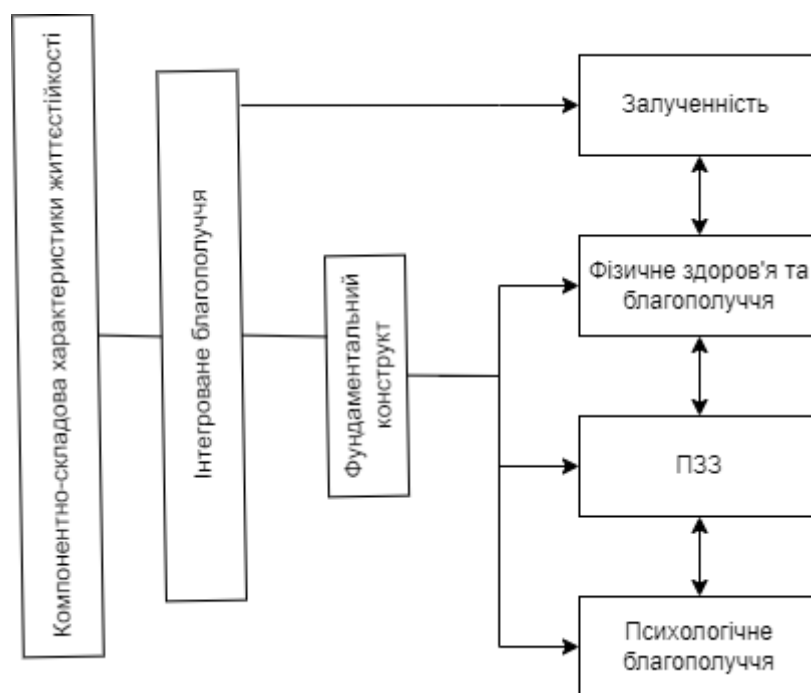


Рис. 3.11. Компонентно-складова характеристика респондентів групи «за кордоном».

Виявлена структура життєстійкості цієї групи свідчить про те, що для респондентів, які виїхали за кордон в умовах війни, ситуації невизначеності та під впливом стресогенних факторів, на перший план виходять базові потреби та ресурси, що забезпечують їхнє виживання та адаптацію в нових, складних життєвих обставинах. Інші складові соціальної адаптивності та ціннісних орієнтацій мають менш виражений вплив на життєстійкість, що може відображати специфічні виклики адаптації в умовах еміграції.

Висновки до 3 розділу

Результати дослідження показали, що респонденти, які залишилися в Україні, мають високий рівень життєстійкості, особливо за шкалами «залученість» і «прийняття ризику», що допомагає їм адаптуватися до стресу. Однак, загальний рівень їхнього суб'єктивного благополуччя низький через вплив війни та її наслідків. За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнти кореляції Пірсена та Спірмена) виявлено значущу пряму кореляцію між шкалами «контроль», «залученість» і «прийняття ризику» за тестом Мадді та шкалами «психологічне благополуччя», «стосунки», «фізичне здоров'я і благополуччя» методики «Шкала суб'єктивного благополуччя». Це підтверджує, що внутрішні ресурси життєстійкості сприяють підтриманню благополуччя в умовах стресу.

У респондентів, які виїхали за кордон, також спостерігається високий рівень життєстійкості, але їхній адаптаційний потенціал більше залежить від зовнішніх чинників, таких як соціальна підтримка, що забезпечує їм середній рівень суб'єктивного благополуччя. Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсена виявили значущу пряму кореляцію між тільки між шкалою «залученість» тесту Мадді та шкалами «психологічне благополуччя» та «фізичне здоров'я і благополуччя» методики «Шкала суб'єктивного благополуччя». Це може бути пов'язано з тим, що в умовах міграції контроль над життєвими ситуаціями обмежений, а прийняття ризику може сприйматися, як загроза стабільності.

Результати аналізу адаптивності респондентів групи «в Україні» виявили високі показники за шкалами, які вказуєть на виражену емоційно-мотиваційну та поведінкову складову загального профілю соціальної адаптивності групи. Формуванню когнітивної складової профілю адаптивності, на наш погляд, заважає висока ригідність емоційних переживань, яка може ускладнювати процес адаптації, оскільки респонденти схильні зберігати емоційні реакції в напружених ситуаціях, що може заважати

ефективному сприйняттю соціальних сигналів. Загалом, респонденти цієї групи демонструють високу здатність до адаптації, досягнення цілей і конструктивного подолання труднощів, що сприяє їхньому успішному справлянню з викликами війни та невизначеності.

Респонденти, які виїхали за кордон, також показують високий рівень адаптивності, зокрема, за шкалами емоційно-мотиваційної та поведінкової активності. Це свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових умов і культури, інтегруючись у нове соціальне середовище. Як і в першій групі, ригідність емоцій може створювати певні труднощі в процесі адаптації, проте, висока готовність до змін та поведінкова активність допомагають респондентам за кордоном долати ці виклики. Загалом, вони демонструють ефективну адаптацію до нових умов життя, зокрема, інтеграцію в нове середовище та збереження психічного здоров'я.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтами кореляції Пірсена та Спірмена у респондентів групи «в Україні» показують пряму значущу кореляцію та взаємозв'язок між усіма складовими життєстійкості: «залученістю», «контролем», «прийняттям ризику» та компонентами соціальної адаптивності, її емоційними, когнітивними й поведінковими аспектами. Як вже було зазначено, висока стійкість емоційних переживань може ускладнювати процес адаптації через накопичене емоційне напруження, хоча це підтримує загальну життєстійкість на високому рівні, визначаючи позитивний вплив мотивації на залученість, що сприяє ефективній адаптації та досягненню результатів. Загальний профіль адаптивності групи демонструє готовність до ризику, подолання невдач, готовність до змін, як відкритість до нового досвіду, висока залученість сприяє успішній адаптації в умовах невизначеності, кореляційний зв'язок всіх аспектів адаптивності з контролем показує, що здатність обробляти соціальну інформацію допомагає краще управляти життєвими ситуаціями.

У респондентів, які виїхали за кордон, результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона показують високу здатність адаптуватися до нових умов, особливо, завдяки залученості, що корелює із загальним задоволенням життям. Активна участь у діяльності і пошук сенсу допомагають їм підтримувати позитивний емоційний стан, хоча, висока емоційна стійкість може створювати додаткові труднощі в адаптаційному процесі. Відсутність кореляцій з іншими шкалами, такими, як контроль і прийняття ризику, свідчить про те, що загальне задоволення життям залежить більше від емоційних і мотиваційних факторів, ніж від когнітивних чи поведінкових аспектів.

За результатами дослідження загального профілю ціннісних орієнтацій респондентів груп «в Україні» та «за кордоном» та ранжуванням ціннісних пріоритетів на рівні нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів, нами було виявлено, що незалежно від місця перебування, обидві групи респондентів демонструють подібний ціннісний профіль. Пріоритети «Універсалізм», «Безпека» та «Самостійність» залишаються центральними, як у нормативних ідеалах, так і на рівні індивідуальних пріоритетів, що свідчить про важливість цих цінностей для адаптації в умовах стресу та невизначеності, вони забезпечують підтримку особистого та колективного благополуччя, незалежно від зовнішніх обставин. Цінності, які зазвичай пов'язані з соціальним статусом, задоволенням, або дотриманням традицій, займають низькі позиції в обох групах, що може бути пояснено фокусом на виживання та підтримку особистої стабільності.

Кореляційний аналіз за параметричними та непараметричними коефіцієнтами кореляції Пірсона та Спірмена показав значущі зв'язки між ціннісними орієнтаціями та складовими життєстійкості у респондентів, які залишилися в Україні. Прямі кореляції між «Досягненням» і «Контролем», а також між «Самостійністю» та всіма складовими життєстійкості вказують на важливість автономії та прагнення до успіху в управлінні життєвими

ситуаціями. Зворотні кореляції показали, що ті, хто надає пріоритет традиціям і безпеці, менше схильні до ризику. Для респондентів за кордоном значущих кореляцій за даними аналізу не виявлено, що може пояснюватися адаптацією до нового середовища та фокусом на короткострокових стратегіях подолання стресу.

За результатами проведеного якісного та кількісного факторного аналізу даних кореляційних зв'язків респондентів групи «в Україні» виявлено чотири ключові компоненти, що впливають на життєстійкість респондентів. «Благополуччя та адаптаційна ефективність» поєднує загальну задоволеність життям і психологічне благополуччя з рішучістю та здатністю до адаптації в складних ситуаціях; «Соціальна адаптивність та гнучкість» відображає здатність точно орієнтуватися в соціальних очікуваннях, взаємодіяти з соціумом і бути відкритим до змін; «Емоційна регуляція та соціальна адаптація», показує важливість стійкості емоцій і ефективного управління соціальними сигналами; «Цілеспрямованість, як цінність», підкреслює роль прагнення до особистих досягнень, як основного чинника життєстійкості.

Ці виявлені компоненти свідчать про те, що життєстійкість респондентів базується на здатності підтримувати психологічне та фізичне благополуччя, адаптуватися до зовнішніх вимог, контролювати емоції та досягати індивідуальних цілей. Особливо важливим є прагнення до особистих досягнень, що є ключовим ресурсом у складних умовах невизначеності.

Для респондентів, які виїхали за кордон, за результатами факторного аналізу виявлено один основний компонент, який об'єднує чотири ключові змінні: «психологічне благополуччя», «загальна задоволеність», «фізичне здоров'я» та «залученість». Виявлений компонент можна трактувати, як «інтегроване благополуччя», що включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти і відіграє вирішальну роль в адаптації респондентів цієї групи до нових умов, його змінні є ключовими елементами життєстійкості та успішної адаптації в умовах невизначеності та стресу.

За результатами ранжування факторних навантажень виявлено та схематично відображено компонентно-складову характеристику респондентів обох груп. У респондентів групи «в Україні» вона визначена, як інтроактивна складова суб'єкта – його цілеспрямованість (самоактуалізація), внутрішня мотивація та загальне задоволення життям, як основа характеристики життєстійкості респондентів даної групи, вона також включає фізичне здоров'я і психологічне благополуччя. Ця інтроактивна складова характеристики життєстійкості взаємопов'язана з соціально-психологічними ресурсами, що сприяють адаптації та інтеграції в зовнішньому середовищі – екстраактивністю суб'єкта, що виражається в здатності сприймати соціальні сигнали, будувати стосунки, орієнтуватися в соціальних очікуваннях і готовності до ризику. Контроль, як когнітивна складова екстраактивності допомагає регулювати поведінку та адаптувати стратегії в умовах змін.

Розподіл за ієрархією факторних навантажень показав, що життєстійкість респондентів групи «за кордоном» можна визначити, як «інтегроване благополуччя», що включає психологічне благополуччя, загальне задоволення життям, фізичне здоров'я, як основу характеристики життєстійкості та залученість, як інтегровану складову, яка є багатовимірним феноменом біопсихосоціодуховного підходу. Виявлені складові є основою життєстійкості респондентів даної групи, вони допомагають їм адаптуватися в умовах війни та невизначеності. Інші аспекти соціальної адаптивності та ціннісні орієнтації, мають менший вплив, що відображає специфічні виклики адаптації в умовах еміграції.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході вивчення феномену життєстійкості особистості та аналізу її формування під впливом стресогенних факторів, ми підтвердили ефективність поставлених завдань, що дозволило сформулювати наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз підходів формування феномену життєстійкості особистості під впливом стресових факторів та виявлено, що життєстійкість є багатогранною особистісною характеристикою, яка формується за рахунок її внутрішніх ресурсів і зовнішніх факторів середовища. Вона інтегрує психологічні, соціальні та когнітивні компоненти, допомагаючи особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я, особливо, в умовах криз, таких як війна чи економічна нестабільність, дозволяючи зберігати мотивацію та соціальні зв'язки.

2. Проведено емпіричне дослідження складових життєстійкості, виявлено їх зв'язок з психологічним благополуччям, адаптаційним потенціалом, ціннісними орієнтаціями респондентів в віці дорослості. За аналізом результатів встановлено, що життєстійкість тісно пов'язана з усіма цими складовими, проте характер взаємодії різний для респондентів розглянутих груп. Для респондентів, які залишилися в Україні, життєстійкість виступає, як внутрішній ресурс, допомагаючи їм адаптуватися до ситуації невизначеності та пов'язаних з нею стресових умов. Високий рівень залученості, контролю та прийняття ризику позитивно позначається на суб'єктивному благополуччі та соціальній адаптації респондентів цієї групи. Важливу роль в цьому відіграють ціннісні орієнтації, як-от, прагнення до успіху, яке стимулює життєстійкість та сприяє її реалізації через поведінкові стратегії в зовнішньому середовищі, які визначаються соціальною підтримкою, доступу до інформації, вмінням орієнтуватися в сигналах соціуму, використовуючи, як внутрішній емоційно-мотиваційний потенціал,

так і зовнішню мотивацію у вигляді готовності до змін та контролю над подіями свого життя. Респонденти, які виїхали за кордон, демонструють гнучкішу та ситуативнішу адаптацію, де провідну роль відіграють зовнішні чинники та залученість у нове середовище і соціальне оточення; життєстійкість у респондентів цієї групи проявляється переважно у загальному задоволенні життям та психологічному благополуччі.

Таким чином, виявлено, що у рідному середовищі життєстійкість реалізується через внутрішні ресурси та цінності, що знаходять вираження в поведінкових стратегіях, які підтримуються зовнішніми чинниками та соціальною взаємодією, а у новому середовищі гнучкість, ситуативність та зовнішні чинники визначають адаптивність та життєстійкість.

Факторний аналіз складових життєстійкості показав, що життєстійкість формується через взаємодію кількох ключових компонентів та факторів у респондентів обох груп. У респондентів, які залишилися в Україні, було виявлено чотири основні фактори: цілеспрямованість, мотивація, готовність до змін та адаптивність. Цілеспрямованість, яка відображає здатність особистості ставити й досягати значущі цілі, є основним внутрішнім ресурсом, що сприяє витривалості та ефективній адаптації в умовах стресу. Мотивація, готовність до змін та адаптивність також відіграють важливу роль у підтримці соціальної інтеграції та адаптації.

У респондентів, які виїхали за кордон, життєстійкість визначається одним фактором та його компонентами: психологічним благополуччям, загальним задоволенням життям, фізичним здоров'ям та залученістю. Психологічне благополуччя виступає основним компонентом, що визначає життєстійкість у нових умовах, де адаптація до нових обставин та підтримка загального рівня задоволення життям є критично важливими. Залученість та фізичне здоров'я також грають значну роль у підтриманні життєстійкості, допомагаючи справлятися з новими викликами та зберігати баланс у новому середовищі.

3. Виявлено на основі отриманих даних компонентно-складову характеристику життєстійкості у респондентів групи «в Україні» та «за кордоном». За проведеним якісним та кількісним аналізом (ранжуванням факторних навантажень) даних визначено, що у респондентів групи «в Україні» життєстійкість формується через взаємодію внутрішніх складових – інтроактивності суб'єкта (цілепокладання, повне загальне задоволення, внутрішня мотивація, психологічне здоров'я, фізичне здоров'я та благополуччя) і зовнішніх факторів – складових його екстраактивності (адаптивності, зовнішньої мотивації, стратегій поведінки у взаємодії з соціумом, контролю), що разом забезпечують загальне благополуччя та ефективну адаптацію в умовах стресу та невизначеності, зберігаючи внутрішню цілісність і віру в свої можливості.

Компонентно-складова характеристика життєстійкості групи «за кордоном» визначається, як «інтегроване благополуччя», яка включає психологічне благополуччя, загальне задоволення життям, фізичне здоров'я та благополуччя, як основу цієї характеристики, її фундаментальний конструкт, та залученість, як інтегровану складову її активності у взаємодії з соціумом. Це свідчить про акцент у респондентів цієї групи на базових потребах і ресурсах для адаптації в нових умовах, де психологічне благополуччя, загальне задоволення життям та фокус на фізичному здоров'ї та благополуччі є основними чинниками формування життєстійкості в умовах адаптації в іншій країні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л., Дзюба, Т. Феномен "здоров'я" як актуальний напрям досліджень в організаційній психології // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1/16. С. 22-33. <https://doi.org/10.31108/2.2019.1.16.2>
2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.; за ред. Л. М. Карамушки. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3/67. С. 124–133. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>
5. Карамушка Л.М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН, 2022. 144 с.
6. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)» та «POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3-4 (27). С. 85-94.
7. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-cov-2 // *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. №.1, том 1. С. 5-11. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1252/1208>

8. Кіреєва З.О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни // Наукові перспективи. 2024. № 2/44. С. 1321-1332. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)
9. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення // Український психологічний журнал. 2023. № 1/19. С. 60-81.
10. Кокоріна Ю.Є., Бурсай К.А. Захисні механізми та копінг-стратегії з проявами агресії у кризовому стані // Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: збірник матеріалів IV Міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНМУ, 26-27 травня 2023 р. / Гол. редактор : Р. П. Шевченко. Одеса : Видавництво «Друк Південь», 2023. С.17-23.
11. Кокоріна Ю.Є., Сейлов В.Г. Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій // Загальна психологія. Історія психології. 2024. С. 1-11. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/01>
12. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. ISBN 978-617-7745-12-8
13. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // //Актуальні проблеми психології. Том 5, Випуск 20. С. 68-81. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf
14. Кокун О.М. Професійна життєстійкість, як особистісний захисний ресурс фахівців під час воєнного стану. Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали IV Науково-методичного семінару (м. Київ, 21 вересня 2023). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 36-38. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737657/1/Матеріали_семінару_2023.pdf
15. Кокун О. М. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О.

- М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
16. Кокун О.М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
 17. Кокун О.М. Стабільність професійної життєстійкості фахівців в умовах війни // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 24. 143 с.
 18. Корніяка О.М., Петренко І.В. Особливості професійної життєстійкості в контексті професії викладача // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2020. С.73-81.<https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9205>
 19. Корніяка О.М. Провідні чинники впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. Вип. 22. С. 87-103.
 20. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон: Херсонський державний університет, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 99–105.
 21. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. Львів, 2018. Том 11. С. 156–164.

22. Кравчук. С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 25. С. 152- 166.
23. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. Львів, 2018. Том 12. С. 27–38.
24. Креденцер О.В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. К. : Логос, 2019. 320 с.
25. Креденцер О. Тренінг розвитку професійної самоефективності персоналу освітніх організацій в контексті забезпечення їхнього психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни // Організаційна психологія Економічна психологія. 2024. № 1. С. 50-59. DOI: [10.31108/2.2024.1.31.4](https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.4)
26. Кузнецова О.В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності / О. В. Кузнецова // Наука і освіта. 2013. № 7. С. 243-247. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_7_56
27. Кузнецова О. В. Адаптивність, її функції та характер співвідношення з інноваційністю // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2018. № VI/72. Issue: 174. С. 18-23.
28. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини // Digital Library NAPS of Ukraine. 2018. С. 86-90. <https://core.ac.uk/download/pdf/157754633.pdf>
29. Ларіна Т.О. Реабілітаційні ресурси життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій // Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 6 (20). С. 107-117.
30. Ларіна Т.О. Ресурси життєздатності: можливості реабілітації особистості [Електронний ресурс]. С. 479-487.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714560/1/Mater_metodol_sem-страницы-479-487.pdf Дата звернення 23.09.2024 р.

31. Ларіна Т.О. Ресурси життєздатності: можливості реабілітації особистості як здібність до реабілітації // Матеріали методологічного семінару НАП України (24 травня 2016 р.). 2016. С. 479-487.
32. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал, як система адаптивностей особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 2, Том 1. С. 75-81.
33. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу, як системи адаптивностей //Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. 2018. № 7. С. 59–63.
34. Литвиненко О. Д. Проблема адаптаційного потенціалу особистості в психологічній науці // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON. 2016. Issue: 1/13. P. 371-378.
<https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/483/450>
35. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 330 с. Бібліогр.
36. Маннапова К.Р. Особливості гендерної ідентичності та життєстійкості студентів // Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 25 квіт. 2019 р.) / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. С. 88-91.
37. Маннапова К.Р. Особливості життєстійкості студентів // Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології : зб. тез наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 23-24 листоп. 2018 р.).

- Львів, Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота, 2018. С. 100-102.
38. Маннапова К.Р. Розвивальна програма для підлітків з неповних сімей щодо формування компонентів життєстійкості з метою поліпшення їх життєздатності [Електронний ресурс] // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(1). С. 122-132. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46\(1\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46(1)_17)
 39. Маннапова К.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. Т. 2. № 1. 2019. С. 75–78.
 40. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Стаття у Scopus. Офтальмологічний журнал. № 3, 2022. С. 65-73.
 41. 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.
 42. Родіна Н.В. Розвиток копіngu протягом життєвого шляху особистості // Вісник ОНУ. Психологія; Т. 19, вип. 1/31. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/5259>
 43. Саннікова О. П. Особливості психологічних захистів осіб, схильних до переживання образи // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 89-97.
 44. Саннікова О.П., Пружина М.О. Соціальна адаптивність впевнених і невпевнених осіб: порівняльна характеристика // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали

- Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 59-67.
45. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.
 46. Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. №2. Том 5. С.1-5.
<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224>
 47. Титаренко Т.М. Життєконструювання особистості у власному життєвому світі // Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. С.85-101.
<http://gorn.kiev.ua/DerjPremia2019.pdf>
 48. Титаренко Т. М. Особистісні виміри психологічного здоров'я і технології його відновлення //Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – Київ : Талком, 2020. С.102-117. <http://gorn.kiev.ua/DerjPremia2019.pdf>
 49. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
 50. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

51. Чачко С., Єгорова В. Ресурси життєстійкості студентів під час воєнного стану в Україні // Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З.О. Кіреєва. Одеса: Одес.нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. С. 60-102.
52. Чачко С., Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 15(60). С. 58-66.
53. Чачко С.Л., Травініна Є.І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти // Педагогічна та вікова психологія. 2024. Том 35 (74), № 3. С. 67-74.
54. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності / Т. П. Чернявська // Габітус. 2022. Вип. 39. С. 84–88.
55. Чернявська Т.П. Психологічне благополуччя і успішність діяльності. [Електронний ресурс]: Режим доступу <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/37b5a6df-eafc-452b-9bd7-8f457f527079/content> Дата звертання 24.10.2024 р.
56. Чернявська Т. П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності / Т. П. Чернявська // Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 1(59). С. 301–308.
57. Чиханцова О.А. Вплив особистісних властивостей на розвиток життєстійкості особистості. [Електронний ресурс]: Режим доступу https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733224/1/Стаття_Чиханцова.pdf Дата звертання 24.10.2024 р.
58. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості // Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
59. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту

- психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI, Вип. 15. С. 368-375.
60. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с. <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>
 61. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. 2017. Том V. Вип. 17. С.142-150. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
 62. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.267– 273.
 63. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. 319 с.
 64. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис.... д-ра психол. наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat-chihancova_1630334393.pdf
 65. Antonovsky A. "Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well". 1987. 238 p.
 66. Bandura A., Adams N. E. An analysis of self-efficacy theory of behavioural change // *Cogn Ther Res* 1. 1977. P. 287–310. <https://doi.org/10.1007/BF01663995>
 67. Bonanno G. A., Kaltman, S. The varieties of grief experience // *Clinical Psychology Review*. 2001. V. 21/5. P. 705-734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3).

68. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // *American Psychologist*. 2004. V. 59/1. P. 20-28.
69. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience // *Harper & Row*. 1990. 303 p.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
70. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: extending and building positive emotion theory // *American Psychologist*. 2001. V. 56/3. P. 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
71. Fredrickson B.L. A theory of the expansion and construction of positive emotions // *Phil. Translation. P. Soc. Lond.* 2004. V. 359. P. 1367-1377.
<http://doi.org/10.1098/rstb.2004.151>
72. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors // *Recent Research in Developmental Psychopathology*. 1985. V. 4. P. 213-233.
73. Garmezy N., Rutter M. Stress, coping, and development in children // *Johns Hopkins University Press*. 1983.
74. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings // *J.Occup. Organ. Psychol.* 1989. V. 84. P. 116–22. DOI:[10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x)
75. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // *Applied Psychology*. 2001. V. 50/3. P. 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
76. Kalisch R., Miriam K. Stressor Appraisal as an Explanation for the Influence of Extra-Individual Factors on Psychological Resilience // *Oxford Handbook of Stress and Mental Health*. 2021. P. 135–152.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0008>
77. Kobasa S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospectivestudy of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality*

- and Social Psychology. 1982. 42. P. 168-177. DOI:[10.1037/0022-3514.42.1.168](https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168)
78. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*, 1979. 37, P. 31–11.49. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
79. Lazarus R. *Psychological Stress and Coping Process // McGraw-Hill*. 1986. 466 p.
80. Lazarus R.S. Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. In V. H. Rice (Ed.), *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice // Thousand Oaks, CA: Sage*. 2000. P. 195–222.
81. Maddi S., Friedman H.S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health // San Diego (CA): Academic Press*, 1998. P. 323–335.
82. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44/33. P. 279–298. DOI:[10.1177/0022167804266101](https://doi.org/10.1177/0022167804266101)
83. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 160-168. DOI:[10.1080/17439760600619609](https://doi.org/10.1080/17439760600619609)
84. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. 54. 173 p. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
85. Maier S.F., Seligman M. E. Learned helplessness: Theory and evidence. // *Journal of Experimental Psychology: General*. 1976. V. 105/1/ P. 3–46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
86. Maslow A.H. *Motivation and Personality // New York: Harper & Row*, 1954. 411 p.

87. Maslow A.H. Theory of Human Motivation // *Psychological Review*. 1943. V. 50/4. P. 370-396
88. Peterson C., Seligman M. E. P. (Eds.) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. // *N.Y.: Oxford University Press*, 2004. 815 p.
89. Schwartz S.H., Bilsky W. Toward a universal psychological structure of human values // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 58/5. P. 550-562. DOI:[10.1037/0022-3514.53.3.550](https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.550)
90. Schwartz S.H. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries // *Advances in experimental social psychology*. Ed.by M. Zanna. *N.Y.: Academic Press*. 1992. P. 1–65.
91. Sellier H. Stress without distress: how to use stress as a positive force to achieve a fulfilling lifestyle // *Hardcover*. 1974. 171 p.
92. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York: Pocket books, 1998. 336 p.
93. Taleb N.N. and Douadi R. Mathematical definition, mapping and detection of (anti)fragility // *Quantitative Finance*. 2013. V. 13/11. P. 1677-1689. <https://doi.org/10.1080/14697688.2013.800219>
94. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering // *Sage Publications*. 1995. V. 5/6 <https://psycnet.apa.org/doi/10.4135/9781483326931>
95. Tedeschi R.G. Violence transformed: the post-traumatic growth of survivors and their societies // *Aggression and aggressive behaviour*. 1999. V. 4/3. P. 319-341. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(98\)00005-6](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(98)00005-6)
96. Werner E.E. Sustainability in development. 1995. V. 4/3. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
97. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth // *New York: Adams, Bannister and Cox*. 1982. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1029768>