

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА
ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КОРНЄВА АЛІНА ВАЛЕНТИНІВНА

УДК 159.923.2-053.8:316.6-044.372(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДОРОСЛОМУ
ВІЦІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Спеціальність 053 – Психологія

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.


_____ А.В.Корнева

Науковий керівник:

кандидат психологічних

наук, професор

Ширяєва Людмила Миколаївна

Київ – 2026 рік

АНОТАЦІЯ

Корнева А.В. Психологічні особливості життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2026.

Дисертація присвячена теоретико-емпіричному дослідженню психологічних особливостей життєстійкості особистості в дорослому віці та шляхів її розвитку в контексті кризових ситуацій. Процес формування та вияву життєстійкості розглядається як багатогранний феномен, що розкривається через взаємодію внутрішніх переконань, стратегій подолання та зовнішніх викликів. Дослідження сутності цього поняття з різних наукових позицій, що включають аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел, дозволило визначити зміст та структуру життєстійкості, виокремити її ключові психологічні детермінанти та обґрунтувати етапи її розвитку через спеціально організовану психологічну роботу.

Теоретична частина дослідження ґрунтується на системному аналізі наукових доробків у галузі психології особистості, психології розвитку дорослих, психології стресу та подолання. Проаналізовано основні теоретичні підходи (психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, екзистенційний та соціокультурний), що дало змогу виокремити та узагальнити психологічні детермінанти життєстійкості. Зазначено, що дорослий вік є особливим періодом у житті людини, коли особистість досягає піку професійної та соціальної відповідальності, стикається з нормативними кризами (середнього віку) та ненормативними кризовими ситуаціями (втрати, зміни, соціальні потрясіння). Цей етап життя не проходить без труднощів, а успішність їх подолання залежить від наявності стійких психологічних ресурсів. Переживаючи кризи, доросла людина опиняється перед необхідністю зберегти внутрішню рівновагу, знову знайти сенс та обирати адаптивні шляхи функціонування у новій реальності. Саме життєстійкість як інтегральний ресурс дозволяє трансформувати цей досвід,

спрямовуючи його в русло особистісного зростання.

Проаналізовано змістовий контекст життєстійкості (hardiness) та сформульовано її визначення. Це поняття розглядається як динамічна система особистісних переконань, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: залученість (здатність бути включеним у життєві події та знаходити в них сенс), контроль (переконання у власній здатності впливати на хід подій) та виклик (прийняття ризику) (сприйняття змін та труднощів як природної можливості для розвитку). Ґрунтуючись на поглиблених знаннях про зміст та структуру життєстійкості, було теоретично обґрунтовано її прямий зв'язок із типами копінг-стратегій подолання стресу. Конструктивна система переконань, що становить життєстійкість, виступає детермінантою вибору адаптивних стратегій, орієнтованих на проблему та емоції, тоді як її дефіцит веде до домінування стратегій уникнення.

Проведено емпіричне дослідження, враховуючи особливості прояву життєстійкості у дорослому віці. У ході констатувального експерименту обґрунтовано складові життєстійкості (когнітивна, емоційна, мотиваційна та соціальна), а також критерії їх визначення.

Так, високий рівень життєстійкості виявляється у дорослих зі сформованою цілісною системою життєстійких переконань; глибокою смисловою залученістю у різні сфери життя; вираженням внутрішнім локусом контролю та високою самоефективністю; здатністю сприймати труднощі як виклик для розвитку; регулярним використанням проблемно-орієнтованих стратегій та стратегій пошуку соціальної підтримки. Дорослі із середнім рівнем характеризуються ситуативною залученістю та контролем; їх впевненість може знижуватися під сильним тиском; вони можуть використовувати як конструктивні, так і ухильні стратегії залежно від контексту, а виклик часто сприймається з тривогою. Низький рівень життєстійкості відзначається в осіб із відчуттям беззмістовності, зовнішнім локусом контролю, сприйняттям змін як загрози та домінуванням стратегій уникнення (заперечення, поведінкове або когнітивне відволікання).

Результати констатувального експерименту засвідчили, що рівень

життєстійкості дорослих статистично значуще пов'язаний із вибором певних копінг-стратегій, а також залежить від наявності соціальної підтримки, попереднього досвіду подолання труднощів та загальної емоційної стабільності.

Кореляційний аналіз даних дав можливість прослідкувати силу та спрямованість взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та стратегіями подолання. Так, між компонентом «контроль» та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями виявлено сильний позитивний зв'язок. Це вказує на те, що дорослі з високою вірою у власну здатність впливати на події значно частіше діють активно, планують та вирішують проблеми. Помірний позитивний зв'язок виявлено між «залученістю» та стратегіями пошуку соціальної підтримки. Особи, які бачать сенс у своїй діяльності та стосунках, частіше звертаються за допомогою та розділяють свій досвід з іншими. Компонент «виклик» показав помірний негативний зв'язок із стратегіями уникнення. Дорослі, які сприймають зміни як можливість, рідше вдаються до заперечення або втечі від проблем.

На основі теоретичного аналізу феномена життєстійкості та результатів констатувального експерименту була розроблена авторська психорозвивальна тренінгова програма «Розвиток життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях». Програма ґрунтується на поєднанні ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів і має чітку модульну структуру, спрямовану на поступовий розвиток життєстійкості як інтегративної особистісної характеристики. Загальна тривалість програми становила чотирнадцять занять обсягом сорок одна година, які проводилися один раз на тиждень.

Програма складалася з чотирьох послідовних модулів. Перший модуль спрямований на усвідомлення учасниками феномена життєстійкості, рефлексію власного кризового досвіду та виявлення індивідуальних ресурсів. Другий модуль присвячено дослідженню психологічної архітектури життєстійкості через опрацювання її ключових складових: контролю, залученості та прийняття виклику. Третій модуль фокусується на формуванні та закріпленні конструктивних копінг-стратегій, розвитку емоційної усвідомленості та навичок регуляції.

Четвертий модуль орієнтований на інтеграцію набутих знань і навичок у

повсякденне життя учасників, розглядаючи життєстійкість як спосіб життя, що ґрунтується на усвідомлених цінностях і здатності користуватися соціальною підтримкою. Кожне заняття включало комплекс спеціально підібраних вправ, таких як «Зона впливу», «Дерево рішень», «Майндфулнес «Сканування тіла»», «Експресивне письмо», «Моє життєве кредо», «Мої кола особистої підтримки» та багато інших, що забезпечували розвиток когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної складових життєстійкості.

Результатом апробації формувальної програми стало статистично значуще підвищення рівня життєстійкості, зокрема зростання частки учасників із високим рівнем з 0 % до 20,7 % в експериментальній групі. Виявлено позитивну динаміку змін у структурі особистісних ресурсів: зростання самоефективності та внутрішнього локусу контролю; розвиток когнітивної гнучкості та навичок переосмислення кризових ситуацій; покращення емоційної регуляції та зниження рівня психоемоційного напруження; формування ціннісно-сміслових орієнтирів та життєвих кредо; активізація використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого підходу та звернення за соціальною підтримкою; зменшення схильності до уникнення та пасивних форм поведінки в стресових ситуаціях.

Результатом апробації програми стало підвищення загального рівня життєстійкості, позитивна динаміка показала: формування гнучкого та стратегічного мислення; зниження рівня стресу та особистісної тривожності; підвищення самомотивації та віри у власні сили (самоефективність); розвиток навичок отримання та надання соціальної підтримки. Зафіксовано якісну трансформацію копінг-поведінки: учасники продемонстрували здатність до свідомого вибору проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів замість стратегій уникнення чи емоційної фокусованості.

Ключові слова: життєстійкість, кризова ситуація, дорослий вік, копінг-стратегії, стійкість, психологічні особливості, адаптація, особистісний розвиток, внутрішні ресурси, складові життєстійкості, психологічне здоров'я.

ABSTRACT

Kornieva A.V. Psychological characteristics of resilience in adulthood in crisis situations. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 ‘Social and behavioural sciences’ in specialty 053 ‘Psychology’. – Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of resilience in adulthood and ways of developing it in the context of crisis situations. The process of forming and manifesting resilience is considered as a multifaceted phenomenon that unfolds through the interaction of internal beliefs, coping strategies, and external challenges. Research into the essence of this concept from various scientific perspectives, including analysis of domestic and foreign sources, has made it possible to define the content and structure of resilience, identify its key psychological determinants, and substantiate the stages of its development through specially organised psychological work.

The theoretical part of the study is based on a systematic analysis of scientific works in the field of personality psychology, adult development psychology, stress psychology, and coping. The main theoretical approaches (psychoanalytic, humanistic, cognitive-behavioural, existential and sociocultural) were analysed, which made it possible to identify and generalise the psychological determinants of resilience. It is noted that adulthood is a special period in a person's life when the individual reaches the peak of professional and social responsibility, faces normative crises (middle age) and non-normative crisis situations (losses, changes, social upheavals). This stage of life is not without difficulties, and the success of overcoming them depends on the availability of stable psychological resources. When experiencing crises, adults are faced with the need to maintain inner balance, rediscover meaning, and choose adaptive ways of functioning in a new reality. It is resilience as an integral resource that allows this experience to be transformed and channelled into personal growth.

The content context of hardiness is analysed and its definition is formulated. This concept is viewed as a dynamic system of personal beliefs consisting of three interrelated

components: engagement (the ability to be involved in life events and find meaning in them), control (belief in one's own ability to influence the course of events) and challenge (risk acceptance) (perception of change and difficulties as a natural opportunity for development). Based on in-depth knowledge of the content and structure of hardiness, its direct connection with types of coping strategies for overcoming stress has been theoretically substantiated. A constructive belief system, which constitutes resilience, is a determinant of the choice of adaptive strategies focused on problems and emotions, while its deficiency leads to the dominance of avoidance strategies.

An empirical study was conducted, taking into account the peculiarities of the manifestation of resilience in adulthood. In the course of the ascertaining experiment, the components of resilience (cognitive, emotional, motivational and social) were substantiated, as well as the criteria for their determination.

Thus, a high level of resilience is evident in adults with a well-developed system of resilient beliefs; deep meaningful involvement in various spheres of life; a pronounced internal locus of control and high self-efficacy; the ability to perceive difficulties as a challenge for development; regular use of problem-oriented strategies and strategies for seeking social support. Adults with an average level are characterised by situational engagement and control; their confidence may decline under strong pressure; they may use both constructive and avoidance strategies depending on the context, and challenges are often perceived with anxiety. Low resilience is observed in individuals with a sense of meaninglessness, an external locus of control, a perception of change as a threat, and a predominance of avoidance strategies (denial, behavioural or cognitive distraction).

The results of the ascertaining experiment showed that the level of resilience in adults is statistically significantly associated with the choice of certain coping strategies and also depends on the availability of social support, previous experience of overcoming difficulties, and general emotional stability.

Correlation analysis of the data made it possible to trace the strength and direction of the relationships between the components of resilience and coping strategies. Thus, a strong positive relationship was found between the 'control' component and problem-oriented coping strategies. This indicates that adults with a high belief in their own ability

to influence events are significantly more likely to take action, plan, and solve problems. A moderate positive correlation was found between ‘engagement’ and strategies for seeking social support. People who see meaning in their activities and relationships are more likely to seek help and share their experiences with others. The ‘challenge’ component showed a moderate negative correlation with avoidance strategies. Adults who perceive change as an opportunity are less likely to resort to denial or escape from problems.

Based on a theoretical analysis of the phenomenon of resilience and the results of a descriptive experiment, the author developed a psycho-developmental training programme entitled ‘Developing Resilience in Adulthood in Crisis Situations’. The programme is based on a combination of resource- and personality-oriented approaches and has a clear modular structure aimed at the gradual development of resilience as an integrative personality characteristic. The total duration of the programme was fourteen sessions of forty-one hours, held once a week.

The programme consisted of four consecutive modules. The first module aimed to raise participants' awareness of the phenomenon of resilience, encourage reflection on their own crisis experiences, and identify individual resources. The second module was devoted to exploring the psychological architecture of resilience by examining its key components: control, engagement, and acceptance of challenges. The third module focused on developing and reinforcing constructive coping strategies, emotional awareness, and regulation skills.

The fourth module is aimed at integrating the acquired knowledge and skills into the participants' everyday lives, considering resilience as a way of life based on conscious values and the ability to use social support. Each session included a set of specially selected exercises, such as ‘Zone of Influence,’ ‘Decision Tree,’ ‘Mindfulness Body Scan,’ ‘Expressive Writing,’ ‘My Life Credo,’ ‘My Circles of Personal Support,’ and many others, which ensured the development of the cognitive, emotional, motivational, and social components of resilience.

The result of the formative program implementation was a statistically significant increase in the level of hardiness, in particular, an increase in the proportion of

participants with a high level from 0% to 20.7% in the experimental group. Positive dynamics were identified in the structure of personal resources: growth of self-efficacy and internal locus of control; development of cognitive flexibility and skills of reinterpreting crisis situations; improvement of emotional regulation and reduction of psycho-emotional tension; formation of value-meaning orientations and personal life credos; activation of constructive coping strategies, particularly problem-focused approaches and seeking social support; and a decrease in the tendency toward avoidance and passive forms of behavior in stressful situations.

The program implementation resulted in an overall increase in the level of hardiness. Positive dynamics included the formation of flexible and strategic thinking; reduction of stress and personal anxiety levels; enhancement of self-motivation and belief in one's own abilities (self-efficacy); and development of skills in receiving and providing social support. A qualitative transformation of coping behavior was recorded: participants demonstrated the ability to consciously choose problem-focused coping strategies instead of avoidance or exclusively emotion-focused strategies.

Keywords: resilience, crisis situation, adulthood, coping strategies, stability, psychological characteristics, adaptation, personal development, internal resources, components of resilience, psychological health.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Список публікацій за темою дисертації,

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Осадча Л. А., Власов В. Г., Корнева А. В. Вплив кризових ситуацій на розвиток особистості: психологічні механізми адаптації та розвитку // Наукові перспективи. 2024. № 7 (49). С. 1267–1278. ISSN 2708-7530.

2. Корнева А. Життестійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції / А. Корнева // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. – 2024. – № 4(65). – С. 32–38. – Режим доступу: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4550>

3. Корнева А. В. Кризова ситуація як фактор формування адаптаційних стратегій / А. В. Корнева // Габітус. – 2025. – № 71. – С. 185–189. – Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/35.pdf>

4. Корнева А. В. Вплив життестійкості особистості на вибір копінг-стратегії в умовах кризових ситуацій / А. В. Корнева // Наукові інновації та передові технології. – 2025. – № 5(45). – С. 2066–2075. – ISSN 2786-5274. – Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/23674>

5. Корнева А. Життестійкість у кризовому контексті: особливості психотренінгової підтримки дорослих / А. Корнева // Věda a perspektivy. – 2025. – № 12(55). – С. 380–392. – ISSN 2695-1584 (Print), ISSN 2695-1592 (Online). – Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/34239>

Список публікацій за темою дисертації, які

засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Корнева А. В. Життестійкість: ключ до здоров'я і добробуту // Освіта і здоров'я підрастаючого покоління : матеріали VI Міжнародного симпозіуму : зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик. Вип. 6. Київ : Алатон, 2024. С. 98–100.

2. Корнева А. Життестійкість особистості як фактор зниження конфліктної поведінки у дорослому віці // Актуальні проблеми підготовки

психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників науково-практичного круглого столу (13 грудня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / ред. колегія: Л. П. Матяш-Заяц. Київ, 2024. С. 40–41. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47152

3. Корнєва А. Вплив життєстійкості на схильність до психосоматичних захворювань // Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Ч. 1. С. 404–407. Електронне видання.

4. Корнєва А. В. Формування життєстійкості у дорослих як чинник психологічної адаптації в умовах воєнної кризи // Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє : збірник наукових праць учасників III міжвузівського круглого столу (30 жовтня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2025. С. 69–72. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/49970>

5. Корнєва А. В. Психологічні стратегії подолання кризових ситуацій у дорослому віці: роль життєстійкості // Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р. / за ред. В. А. Оверчук. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С. 202–204. [Електронне видання].

6. Корнєва А. Трансформація «Я-концепції» під впливом кризових ситуацій. Мозаїка наукової комунікації : матеріали V Міжнар. мультидисциплін. студент. інтернет-конф. (м. Львів, 21 листоп. 2025 р.). Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2025. С. 169–172.

7. Корнєва А. Емоційна регуляція як компонент життєстійкості дорослих у кризових обставинах // Актуальні проблеми підготовки психологів до

врегулювання конфліктів : збірник матеріалів II науково-практичного круглого столу (11 грудня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / ред. колегія: Л. П. Матяш-Заяц, О. В. Темрук. Київ, 2025. С. 36.

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	22
1.1 Поняття життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології	22
1.2 Поняття «кризова ситуація» в сучасній психології.....	40
1.3. Психологічні закономірності розвитку особистості у дорослому віці.....	58
Висновки до першого розділу	72
Список використаних джерел до першого розділу	74
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	95
2.1. Методологічні та методичні підходи до дослідження психологічних особливостей життєстійкості в дорослому віці	95
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб дорослого віку.....	106
2.2.1. Аналіз розуміння респондентами проблеми життєстійкості особистості як ресурс подолання кризових ситуацій.....	106
2.2.2 Результати емпіричного дослідження когнітивної складової життєстійкості	109
2.2.3 Результати емпіричного дослідження емоційної складової життєстійкості особистості.....	119
2.2.4 Результати емпіричного дослідження мотиваційної складової життєстійкості особистості дорослого віку	133
2.2.5 Результати емпіричного дослідження соціальної складової життєстійкості	143
2.2.6 Перевірка гіпотези про зв'язок життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій у дорослому віці	151
Висновки до другого розділу	153
Список використаних джерел до другого розділу	154

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ФОРМУВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	157
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування шляхів формування життєстійкості в кризових ситуаціях.....	157
3.2. Зміст формувальної програми з оптимізації життєстійкості особистості в кризових ситуаціях у дорослому віці	161
3.3. Результати впровадження програми формувального впливу на оптимізацію життєстійкості особистості в кризових ситуаціях.....	169
Висновки до третього розділу	186
Список використаних джерел до третього розділу	187
ВИСНОВКИ	191
ДОДАТКИ	196

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема подолання кризових ситуацій є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, оскільки людство функціонує в умовах глобальної нестабільності, що охоплює соціальну, економічну, політичну та безпекову сфери. Сучасні умови в Україні, зумовлені воєнними подіями та тривалою соціально-економічною напруженістю, мають ознаки пролонгованої екстремальності. Вони спричиняють хронічний стрес, зниження відчуття безпеки, підвищення рівня тривожності та психосоматичних проявів у дорослого населення. У цих умовах особливої ваги набуває дослідження внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію та збереження психологічного благополуччя. Одним із ключових таких ресурсів визначається життєстійкість. Водночас залишається недостатньо розкритим питання специфіки функціонування життєстійкості саме в умовах тривалої суспільної кризи, що не має чітко окреслених часових меж.

Актуальність дослідження посилюється сучасною парадигмою розгляду особистості як активного суб'єкта власного життя. У вітчизняній психології проблематика активності та саморозвитку особистості представлена у працях І. Бега, Г. Костюка, С. Максименка, В. Татенка. Дорослість як період прийняття відповідальних життєвих рішень і подолання нормативних та ненормативних криз досліджували О. Злобіна, С. Кравчук, М. Логінова, М. Смульсон, Т. Титаренко, Н. Чепелева. Однак, попри вагомі теоретичні узагальнення щодо розвитку особистості в умовах нестабільності, недостатньо конкретизовано, яким чином саме життєстійкість модифікує поведінкові стратегії дорослих у ситуації затяжної кризи.

Феномен життєстійкості та психологічної пружності в українському науковому просторі представлений дослідженнями Н. Бігун, Г. Дубчак, В. Крайнюка, О. Кокуна, О. Лазорко, І. Савенкової, О. Хохліна, О. Шамич. Питання резильєнтності, адаптаційного потенціалу та ресурсності особистості в умовах соціальної напруги розглядали Г. Бевз, О. Вольнова, О. Руденко, Н. Степура, О. Литвиненко. Саморегуляцію та стресостійкість дорослих аналізували

Л. Карамушка, Н. Афанасьєва, В. Моросанова. Проте при наявності розробок щодо окремих психологічних ресурсів недостатньо емпірично з'ясовано, як інтегральний показник життєстійкості пов'язаний із конкретними копінг-стратегіями дорослих у контексті воєнної та соціальної нестабільності.

Окремі дисертаційні дослідження в Україні були присвячені дотичним аспектам проблеми: аналізу психологічних ресурсів особистості в умовах стресу (О. Лазорко), вивченню життєвої перспективи дорослих у кризових обставинах (Т. Титаренко), дослідженню адаптаційних можливостей різних соціальних груп (О. Кокун), формуванню стресостійкості фахівців екстремальних професій (Л. Карамушка), психологічним чинникам подолання життєвих труднощів (Г. Бєвз). Ці роботи суттєво розширюють розуміння окремих механізмів адаптації, однак вони переважно зосереджені на специфічних професійних або соціальних вибірках і не дають цілісного уявлення про особливості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки дорослих у ситуації пролонгованої суспільної кризи.

У зарубіжній психології життєстійкість (resilience) концептуалізована як система базових переконань про контроль, залученість і прийняття виклику (S. Maddi, S. Kobasa), а копінг-поведінка – як когнітивно-поведінковий процес подолання стресу (R. Lazarus, S. Folkman). Екзистенційний вимір переживання кризових ситуацій розкрито у працях V. Frankl, R. May, C. Rogers. Дорослість як етап розвитку з притаманними їй кризами розглядалася у теоріях E. Erikson, D. Levinson, R. Havighurst, G. Allport, B. Neugarten. Разом із тим більшість зарубіжних досліджень здійснювалися в умовах відносної соціальної стабільності та не враховують специфіки тривалого воєнного контексту, що залишає відкритим питання культурно- та ситуаційно-специфічних проявів життєстійкості дорослих.

Попри значну кількість теоретичних і емпіричних напрацювань, механізми взаємодії життєстійкості з конкретними копінг-стратегіями дорослих в умовах затяжної суспільної кризи залишаються недостатньо систематизованими. Не визначено, які саме стратегії подолання є провідними у дорослих із різним рівнем життєстійкості, а також яким чином структурні компоненти життєстійкості

модифікують вибір поведінкових реакцій у кризовій ситуації. Соціальна значущість проблеми та практична потреба у психологічному супроводі дорослого населення зумовили вибір теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до тематичного плану науково-дослідних робіт Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямом «Зміст, форми, методи і засоби фахової підготовки», плану кафедри соціальної психології за темою «Психологічні особливості життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях» і затверджена Вченою радою (протокол № 6 від «22» грудня 2021 року).

Об'єкт дослідження – життєстійкість дорослої особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль життєстійкості в процесі подолання життєвих криз у дорослому віці; виявити взаємозв'язок копінг-стратегій і життєстійкості як специфічного особистісного ресурсу. На основі емпіричного дослідження розробити, апробувати та перевірити ефективність психорозвивальної програми підвищення рівня життєстійкості взагалі та у кризових ситуаціях.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз поняття «подолання» та особистісних ресурсів в сучасній психології, проаналізувати підходи до їх вивчення;
- 2) описати феноменологію життєстійкості на теоретичному рівні;
- 3) обґрунтувати складові життєстійкості та емпірично їх дослідити;
- 4) розробити та апробувати психорозвивальну тренінгову програму розвитку життєстійкості осіб дорослого віку у кризових ситуаціях, спрямовану на формування конструктивних копінг-стратегій, та перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між високим рівнем життєстійкості та конструктивними копінг-стратегіями в дорослому віці, а використання активних методів соціально-психологічного навчання сприяє

підвищенню рівня життєстійкості у кризових ситуаціях.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали: положення психологічних теорій особистості (І. Бех, Г. Костюк, С. Максименко), концепція життєстійкості (S. Maddi), теорії копінг-поведінки (R. Lazarus, N. Endler), положення гуманістичного підходу (A. Maslow, С. Rogers), особистісно-орієнтований підхід (І. Бех, В. Рибалка).

Методи дослідження. Для досягнення визначених завдань було використано сукупність взаємодоповнювальних методів дослідження. Зокрема, до *теоретичних належать*: аналіз та інтерпретація наукових джерел, їх зіставлення, систематизація й узагальнення, а також побудова теоретичних моделей.

емпіричні: опитування у формі анкет, тестові методики, проведення психологічного експерименту (на етапах констатації та формування), а також застосування активних підходів соціально-психологічного навчання.

математично-статистичні методи: порівняльний аналіз для незалежних вибірок (U-критерій Манна-Уїтні) та для залежних вибірок (t-критерій Уїлкоксона), оцінку зв'язків між змінними (коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена), аналіз зв'язків між категоричними ознаками (χ^2 -критерій Пірсона), а також оцінку надійності вимірювального інструментарію (альфа-коефіцієнт Кронбаха). Результати емпіричних досліджень було оброблено за допомогою статистичного аналізу в програмах Microsoft Excel та SPSS Statistics 27 for Windows.

У процесі дослідження застосовано наступний психодіагностичний інструментарій: тест життєстійкості S. Maddi; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); тест «Креативність»; опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»; шкали позитивних і негативних переживань (SPANЕ); Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory for stressful situations (CISS)) (N. Endler, J. Parker); методика Ю.Щербатих на визначення рівня стресу за рядом ознак та

симптомів; методика самооцінки емоційних станів (автори А. Weissman, D. Ricks); методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (за методикою С. Spielberger, адаптація Ю. Ханіна); методика «Мотивація афіліції (МАФ)» розроблена А. Mehrabian і модифікована М.Ш. Магомед-Еміновим; методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху; «Шкала самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem»; опитувальник постравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory); методика дослідження соціально - психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond; методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком; опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Mehrabian and N. Epstein.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проведено на базі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Загальна вибірка становила 184 особи дорослого віку від 27 до 55 років. Дослідження виконувалося у чотири етапи упродовж 2021–2025 років.

Наукова новизна й теоретична значущість результатів дослідження:

вперше: обґрунтовано та визначено змістові критерії й показники сформованості чотирьох складових життєстійкості (когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної) для дорослого віку з рівневою характеристикою їх прояву; на основі емпіричного дослідження виявлено та статистично підтверджено силу й спрямованість взаємозв'язків між життєстійкістю та стратегіями подолання (копінг-стратегіями) у дорослому віці; розроблено та апробовано авторську психорозвивальну тренінгову програму «Розвиток життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях», що ґрунтується на інтеграції ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів та має модульну структуру, спрямовану на поетапний розвиток усіх складових життєстійкості.

поглиблено та розширено: теоретичні уявлення про феномен життєстійкості (hardiness) шляхом системного аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел у межах основних психологічних підходів, що дозволило уточнити визначення життєстійкості як динамічної системи особистісних переконань (залученість, контроль, виклик); розуміння психологічних особливостей розвитку особистості у

дорослому віці в контексті подолання кризових ситуацій, зокрема визначено сенситивність цього періоду для трансформації життєстійкості; концепцію взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій, де теоретично обґрунтовано та емпірично доведено роль конструктивної системи переконань як детермінанти вибору адаптивних стратегій подолання.

набули подальшого розвитку: наукові положення про ресурсний та особистісно-орієнтований підходи в контексті психологічної підтримки дорослих у кризових ситуаціях, що дозволило розглядати життєстійкість як динамічний процес взаємодії індивідуальних характеристик, суб'єктної позиції та умов життєвого середовища; уявлення про чинники, що впливають на рівень життєстійкості, зокрема підтверджено значущу роль соціальної підтримки, попереднього досвіду подолання труднощів, емоційної стабільності, самоефективності та внутрішнього локусу контролю як ключових ресурсів збереження психологічної стійкості в кризових умовах.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблено та впроваджено авторську психорозвивальну тренінгову програму «Розвиток життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях», яка має чітку модульну структуру (чотири послідовні модулі, 14 занять загальним обсягом 41 година) та містить детальний опис вправ, зокрема: «Зона впливу», «Дерево рішень», «Майндфулнес «Сканування тіла»», «Експресивне письмо», «Моє життєве кредо», «Мої кола особистої підтримки» та інші, що забезпечують розвиток когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної складових життєстійкості.

Запропоновано комплексний діагностичний інструментарій, що включає валідні методики для оцінки рівня життєстійкості та її структурних компонентів у дорослих, а також авторську анкету «Життєстійкість особистості як ресурс подолання кризових ситуацій» для скринінгу суб'єктивного рівня життєстійкості, виявлення типових стратегій подолання стресу та індивідуальних ресурсних профілів респондентів.

Матеріали дослідження – теоретичні положення, емпіричні дані та психорозвивальна тренінгова програма – можуть бути використані у процесі

професійної підготовки та підвищення кваліфікації психологів, а також у консультативній, корекційній та психоосвітній роботі з дорослими, які переживають нормативні (криза середнього віку) та ненормативні (втрати, зміни, соціальні потрясіння) кризи.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Окремі результати дослідження обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрова трансформація освіти: теоретико-методичні засади» (м. Київ, 28 жовтня 2024 р.) та на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти реалізації психологічних досліджень в умовах воєнного стану» (м. Київ, 7 травня 2025 р.).

Результати дисертаційноо дослідження впроваджено у навчальний процес Українського державного університету імені Михайла Драгоманова факультету психології (довідка №157/26 від 23 лютого 2026 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження відображено у 11 фахових публікаціях, 1 – в зарубіжному періодичному виданні, з них – 4 статті у фахових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками та списком використаних джерел до кожного розділу, загальних висновків та додатків. Основний текст викладено на 150 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Поняття життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття життєстійкості особистості вивчається як у вітчизняній, та зарубіжній психології. У широкому контексті його розглядають як здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, долати труднощі та витримувати негативні впливи навколишнього середовища, зберігаючи при цьому свою психічну та фізичну стійкість.

У тлумачному словнику української мови поняття «життєстійкість» інтерпретується як властивість, похідна від ознаки «життєстійкий», тобто такої, що відображає здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам і зберігати внутрішню стійкість у процесі життєдіяльності [55].

В англійських словникових джерелах, а саме в APA Dictionary of Psychology життєстійкість (resilience) визначається як здатність особистості адаптуватися до несподіваних змін у поєднанні з відчуттям смислу повсякденного життя та суб'єктивного контролю над подіями [73]. У Cambridge Dictionary resilience трактується як здатність витримувати складні або екстремальні умови [89], а у Collins English Dictionary – як здатність переносити труднощі та несприятливі обставини [44].

Аналізуючи сутності поняття життєстійкості, доцільно передусім розглянути зміст понять «стійкість» та «психічна стійкість».

В академічному тлумачному словнику української мови поняття «стійкий» розкривається через п'ять основних значень: по-перше, як здатність утримувати рівновагу, не хитатися і не втрачати опори; по-друге, як властивість тривалого збереження своїх характеристик без руйнування чи погіршення; по-третє, як ознака стабільності та сталості; по-четверте, як здатність протистояти зовнішнім впливам; по-п'яте, як прояв наполегливості, твердості й незламності у переконаннях, намірах і діях. У цьому ж джерелі термін «життєстійкий» трактується як здатність

особистості виживати в ускладнених умовах та ефективно протидіяти несприятливим чинникам [54, с. 534].

Поняття «стійкість» етимологічно пов'язане з латинським словом *resilire*, яке означає «відскакувати назад», «повертатися до попереднього стану» або «відновлювати рівновагу» [104]. У польській мові цей термін має різні інтерпретації, у межах яких уживаються такі відповідники: особиста стійкість [224], еґо-стійкість [190], стійкість [135; 142], пружність [144; 188], психічна витривалість [127; 214].

Стойкість у широкому сенсі S. Southwick визначає як психологічну силу, яка дозволяє людям справлятися зі стресом і труднощами, діючи як психічний резервуар сили, який можна використати в разі потреби [215]. У той час P. Clough пише, що стійкість охоплює широкий спектр адаптивних рис, включаючи здатність приділяти увагу, мотивувати себе, зберігати оптимізм і відчувати відчуття контролю над життям, психічна стійкість більш конкретно стосується здатності людини адаптуватися до змін і невизначеності за допомогою сильних навичок подолання та реалістичного планування [93].

M. Fingerle описує стійкість як конструкт психологічного опору, який є результатом різнорідних впливів. Термін «стійкість» часто розглядається як протилежність вразливості та тісно асоціюється з нею. Стойкість формується під впливом викликів і є динамічним процесом подолання протиріч між можливостями зростання, ризиком травмування та значною мірою залежить від соціальних та особистих ресурсів [112].

L. Thun-Hohenstein розглядає стійкість як багатовимірний конструкт психологічної витривалості та універсальний людський феномен, що формується внаслідок взаємодії базових адаптаційних систем особистості з навколишнім середовищем і забезпечує здатність ефективно долати складні життєві обставини [221].

E. Grotberg розглядає стійкість як «універсальну здатність, що дає змогу людині, групі або спільноті запобігати, мінімізувати чи долати негативні наслідки пережитих труднощів, відновлювати нормальне функціонування після складних і

неприємних ситуацій та адаптуватися до постійно змінюваних умов життя» [126, с.14].

F. Petermann і S. Wiedebusch описують стійкість як основний елемент психічного здоров'я, заснований на гнучкості емоційних реакцій і реалістичних когнітивних оцінках ситуацій. На їхню думку, психічно стійкий не означає індивіда, який уникає досвіду, а радше того, хто здатний асимілювати цей в досвід і перетворити його на ресурси для розвитку [194].

В. Cyrulnik у рамках «нарративу стійкості» розкриває роль символічної реконструкції травматичного досвіду. Дослідник стверджує, що стійкість невіддільна від процесу відновлення сенсу та відновлення відчуття суб'єктивності, тобто здатності діяти, незважаючи на біль [101].

А. La Greca та її колеги, окрім індивідуальних навичок емоційної регуляції, відзначили роль соціальних детермінант – насамперед підтримки з боку родини та друзів, у буферах у стресових ситуаціях. Вони також довели, що висока психологічна стійкість істотно знижує ризики вразливості до тривожних і депресивних розладів у підлітковому віці [158].

О. Kredentser описує, що в умовах хронічного стресу на роботі, типового для сфери медицини чи освіти, саме стійкість дозволяє працівникам зберігати ефективність і задоволення від роботи. Її результати ще раз підтвердили той факт, що гнучка адаптація до змін, відчуття компетентності та соціальна підтримка є предикторами високої психологічної стійкості [155].

А. Masten визначає психічну стійкість як здатність відновлюватися після труднощів і ставати сильнішими. Вона відіграє вирішальну роль у тому, як люди справляються з труднощами та адаптуються до стресових життєвих подій. Зазначається, що психічна стійкість – це не статична риса, а динамічний процес, на який впливають різноманітні фактори, включаючи генетичні схильності, здібності, соціальну підтримку та культурний контекст [180].

У психологічній літературі стверджується, що психічна стійкість, яку також називають психологічною стійкістю або психічною стійкістю, є синонімом здатності справлятися з невизначеністю, викликами та негараздами або

адаптуватися до них, підкреслюючи її основну функцію – допомагати людям переживати важкі часи, не піддаючись довгостроковим негативним наслідкам, таким як страждання та тривога [95; 114].

Л. Руденко та інші дослідники послуговуються поняттям психологічної стійкості, яке трактують як інтегративну психологічну характеристику особистості, пов'язану зі здатністю долати негативні наслідки стресових, ризикогенних і травматичних подій та запобігати деструктивним траєкторіям розвитку. Дослідники підкреслюють, що психологічна стійкість не обмежується лише здатністю до відновлення після пережитих труднощів, а охоплює активне подолання складних життєвих ситуацій і підтримання психічного здоров'я в умовах тривалого або інтенсивного стресового впливу [47].

Л. Вольнова та співавтори трактують психологічну стійкість як здатність особистості адаптуватися до наслідків травматичного досвіду та зберігати ефективно психічне функціонування в умовах стресу. На їхню думку, вона формується і підтримується завдяки процесам саморегуляції, емоційної стабілізації, залучення до діяльності та використання соціальної підтримки. Зазначені механізми сприяють відновленню емоційного благополуччя та адаптації після травматичних подій. Описані форми адаптивної поведінки функціонально відповідають стратегіям подолання стресу, які забезпечують розвиток і підтримання психологічної стійкості в умовах травми [7].

У соціальних науках термін «стійкість» та «життєстійкість» взаємопов'язані для опису процесу подолання негативних життєвих подій, що призводить до відносно хорошої адаптації особистості, незважаючи на загрози чи травматичний досвід у дитинстві [157; 170; 194; 205]. Повторення таких ситуацій зумовлює формування життєстійкості як властивості, риси особистості, відносно постійного ресурсу особистості [187].

Поняття життєстійкості описує явище, за допомогою якого відбувається відновлення після небезпеки або руйнування; це визначається як здатність справлятися з труднощами або відновлюватися з невеликими травмами або без них через психічні труднощі. Воно позначає гнучкість і впевненість, що описується як

внутрішня сила і схильність до самовиправлення [154; 179].

Особистісна життєстійкість розглядається як здатність людини ефективно функціонувати попри наявність життєвих труднощів і перешкод. Вона виявляється у вмінні підтримувати оптимальний баланс між адаптацією до нових умов і прагненням до гармонійного та повноцінного життя. Водночас ця характеристика не є вродженим винятковим даром, притаманним лише окремим індивідам, а постає як така, що підлягає цілеспрямованому формуванню та розвитку [32].

Феномен життєстійкості набув поширення в медичних і соціальних науках на хвилі зростання інтересу до проблем життєстійкості та позитивного розвитку дітей і молоді, які переживають труднощі [201]. Ця концепція вже понад 50 років активно використовується в психіатрії, психології здоров'я, кризовому втручанні та позитивній психології [154]. Бути життєстійким означає здатність вибудувувати й реконструювати власний життєвий шлях, відновлюючи внутрішню рівновагу та ініціюючи особистісні зміни [103].

Для глибшого розуміння феномена життєстійкості доцільно звернутися до філософських джерел, адже вже в античній думці простежується опосередковане осмислення цього явища, зокрема у філософії стоїцизму. Представники стоїчної школи – Зенон Китійський, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій та інші – наголошували на необхідності формування стійкого, виваженого ставлення до подій, які не залежать від волі людини. У їхньому вченні підкреслювалася роль соціального виміру життя, усвідомлення власного внеску в цілісність світу, а також значення обов'язку як прийняття на себе відповідальності за виконання життєвого призначення відповідно до власних можливостей.

Стоїки ставили на чільне місце осмислення власного життя та необхідність докладати зусиль для формування більш зрілого й співчутливого бачення реальності. На їхню думку, такі практики рефлексії допомагають людині гідно долати будь-які життєві обставини [202]. Варто зазначити, що філософія стоїцизму стала підґрунтям для розвитку низки психотерапевтичних напрямів, зокрема логотерапії V. Frankl, раціонально-емоційно-поведінкової терапії A. Ellis та когнітивно-поведінкової терапії A. Beck.

Середні віки (V-XVI ст.) характеризуються філософсько-релігійним ставленням до уявлення про людину та її здібності. Людина виходить за межі природи, на відміну від філософії античного часу, вона є змістом та метою творчої діяльності творця – Бога. Духовне життя, внутрішнє споглядання мало потребують соціальної активності, зовнішній світ, навпаки, відволікає. Віра в Бога є основною опорою в людському житті. Незважаючи на наявність у людини свободи волі, всі події чітко визначені і залежать від Бога, земне життя є позбавленим сенсу, місце стоїчного ставлення до подій життя зайняло смиренність до «волі Бога». А. Августин, основоположник неоплатонізму, розрізняв два типи життєвих моделей: буття «людини внутрішньої» та «людини зовнішньої». Буття «людини внутрішньої» передбачає усвідомлення зв'язку з Богом, тоді як буття «людини зовнішньої» включає життєві мотиви, це життя поза собою. Ідеалами життя виступають аскетизм та смиренність. У філософії Ф. Aquinas існує теза про єдність душі і тіла, людина не може і не повинна втекти від матеріального, політичного та іншого світу [188].

Філософія нового часу ставить у центрі вивчення уявлення про щастя. У цей період менше розглядаються питання, пов'язані зі здатністю людини справлятися зі складними та важкими ситуаціями. При цьому уявлення філософів нового часу знаходять відображення в концепціях філософів-екзистенціалістів. Наприклад, філософія J. Locke - цілісне вчення про світ, про людину, свободу, сенс існування. У філософії В. Spinoza центральним виступає щастя, а завдання людини – пізнати ціле та себе як частину цього цілого. І. Kant наголошує на необхідності і важливості людської свободи [181; 201].

Розглядаючи філософські основи дослідження життєстійкості, необхідно звернутися до екзистенційної філософії. Філософ-екзистенціаліст Р. Tillich запропонував концепцію, категорію «мужність бути» (від англійської мови – *to courage to be*), описуючи її як мужність існувати – це етичний акт, в якому людина заявляє про своє існування, незважаючи на ті елементи свого існування, які перешкоджають його сутнісному самоствердженню. Ця мужність полягає у здатності душі долати страх небуття та супроводжує його екзистенційну

тривогу [194].

Пізніше R. May, учень P. Tillich, продовжуючи вивчати концепцію мужності, виділяє особливий вид мужності - «мужність творити» (від англ. - To Courage to Create), за своїм визначенням також схожим з поняттям «життєстійкості». R. May визначає «мужність творити» як «самоствердження буття загрозам всупереч загрозам небуття - хвороба, самотність, обмежені можливості розуму» [135].

Ще однією філософською категорією, схожою за змістом із концепцією життєстійкості, є розуміння віри в працях S. Kierkegaard. Віра сприймається як щось, що протистоїть страху, тоді як страх – необхідна умова існування, з якою людина має навчитися жити. Віра - це внутрішня впевненість, яка передбачає людяність [187].

Відповідно до поглядів E. Фромм, життєздатність особистості виявляється в активності любові, спрямованості на іншого та продуктивній орієнтації. Співзвучним із концепцією життєстійкості є запропоноване В. Франклом поняття «впертість духу», під яким розуміється внутрішній потенціал і здатність людини долати життєві труднощі, зберігаючи смисложиттєві орієнтири.

Проблема життєстійкості дедалі частіше стає предметом дослідження сучасної психології, зокрема в контексті аналізу фрустраційної толерантності, емоційної стійкості та творчого подолання різноманітних негараздів [143].

Концепція життєстійкості поєднує чинники ризику та особистісні ресурси в процесі подолання складних ситуацій, а також у збереженні й підтриманні здоров'я. Для багатьох учених життєстійкість постає не лише як процес, а й як сукупність властивостей індивіда, що забезпечують гнучке й творче подолання життєвих суперечностей [135].

Життєстійкість також визначають як здатність повертатися до нормального функціонування після періодів труднощів, втрат і стресових впливів, а також ефективно справлятися з викликами й складними обставинами [223]. По суті, вона пов'язана з позитивною адаптацією – здатністю підтримувати або відновлювати психічне здоров'я попри несприятливі умови [100].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що розуміння

життєстійкості еволюціонувало разом із розвитком знань у різних галузях — психології, психіатрії, соціології, а останнім часом і біологічних науках (генетиці, епігенетиці, ендокринології, нейронауці). Водночас варто зазначити, що єдиного операційного визначення цього феномена досі не вироблено [145]. Головним залишається питання: яким чином людина витримує труднощі та долає їхні негативні наслідки для фізичного й психічного здоров'я.

У зарубіжній психологічній науці дане поняття також активно досліджується та інтерпретується під різними термінами, зокрема як «стійкість» (N. Garmezy [122], E. Werner [229], A. Masten [180]), «hardiness» (S. Kobasa [153], S. Maddi [151]), «coping» (R. Lazarus [161], S. Folkman [116]), «adaptability» (J. W. Berry [81]) тощо.

Концепція життєстійкості особистості є предметом активного наукового вивчення та практичного застосування у світовому контексті, зокрема в галузі медицини (передусім у сфері охорони здоров'я та догляду за пацієнтами), громадської безпеки, військової діяльності, спорту, бізнесу та сімейних відносин. Феномен життєстійкості (hardiness) при цьому розглядається як важливий чинник, що визначає здатність індивіда ефективно протидіяти стресовим впливам [200], його продуктивної діяльності під час тривалої роботи та в умовах напруженості сил [213], як умова існування повноти життя та її якості [111], як чинник формування соціальних інтересів, поглиблення міжособистісних взаємодій і контакту з навколишньою дійсністю [162], тобто «hardiness» вважається вирішальним фактором успішної самореалізації особистості [29].

Початкові дослідження життєстійкості були спрямовані на з'ясування причин, з яких лише окремі індивіди здатні реагувати на несприятливі обставини конструктивно, трансформуючи їх у можливості для особистісного зростання та подальшої адаптації [114]. Життя в несприятливих умовах, негативні життєві обставини, як правило, статистично пов'язані з труднощами адаптації [125]. Крім того, поняття нещастя можна ідентифікувати як стан страждань і дискомфорту, викликаних труднощами, нещастям або потенційно травматичною подією [139]. Після Другої світової війни науковий інтерес дослідників був зосереджений на вивченні механізмів подолання людиною травматичних подій, що можуть

спричиняти значний психологічний стрес. Особливої уваги набули питання щодо можливості переосмислення дестабілізуючих подій як ресурсу особистісного пошуку, а також здатності інтегрувати протилежні аспекти досвіду – силу і вразливість, страждання і мужність, ресурси і обмеження. Такі наукові пошуки стали ключовими для глибшого розуміння феномену життєстійкості [219].

Зокрема, емпіричні дослідження військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом та іншими психічними порушеннями, що виникли внаслідок пережитих бойових подій, дали змогу окреслити індивідуально-психологічні особливості ветеранів війни. При цьому підкреслюється, що значна частина з них виявляє здатність до ефективного опрацювання травматичного досвіду [171].

У подальшому наукові розвідки, спрямовані на аналіз факторів ризику та захисту психічного здоров'я, були переорієнтовані на площину психології розвитку, що дозволило досліджувати різні життєві траєкторії осіб, які зазнали травматизації. Це сприяло формуванню уявлення про життєстійкість як значно ширший феномен, ніж проста здатність протистояти труднощам або зберігати функціонування під впливом стресу. Йдеться про здатність до конструктивного реагування на несприятливі обставини шляхом їх трансформації у ресурс особистісного зростання [125].

У такому контексті життєстійкість постає як динамічний процес, що передбачає якісні зміни, спрямовані на досягнення нового балансу та подальший позитивний розвиток особистості. У ході цього процесу індивід набуває нових компетентностей, формує підвищене відчуття власної ефективності та здатність до самовдосконалення. Водночас важливу роль відіграє перебудова алоstaticких механізмів, що забезпечують адаптацію до змін, зумовлених впливом середовища [218]. Зазначені наукові підходи та результати досліджень набувають особливої актуальності в умовах сучасних воєнних викликів в Україні.

Концепцію життєстійкості вперше запропонувала Suzanne C. Kobasa, визначивши її як стиль особистості або стійку особистісну модель, пов'язану зі збереженням доброго здоров'я та високої продуктивності в умовах стресу. Вона була однією з перших дослідниць, які зосередили увагу на особистісних чинниках

опору стресу, продемонструвавши, що люди, які зазнають значного стресового навантаження, але не мають психічних чи соматичних порушень, відрізняються за своїми особистісними характеристиками від тих, хто захворює в подібних умовах.

Згідно з S. Kobasa, життестійкі люди захищені від стресових життєвих ситуацій, оскільки вони беруть участь у певних афективних, когнітивних і поведінкових реакціях. У свою чергу, буферизація стресорів призводить до покращення загального здоров'я [152]. Вона описала модель особистісних характеристик, що відрізняють менеджерів і керівників, які залишилися здоровими, порівняно з тими, у кого виникли проблеми зі здоров'ям під час життєвих стресових ситуацій [153]. Отже, поняття життестійкості логічно пов'язане з подоланням стресу.

Аналізуючи стресові події в житті особистості, S. Kobasa Дослідниця розробила концепцію психологічної життестійкості, висунувши припущення про її здатність послаблювати взаємозв'язок між стресогенними життєвими подіями та виникненням захворювань. У її підході життестійкість розглядається як інтегративне утворення, що включає три основні компоненти (модель «3С»):

- 1) commitment – залученість (зобов'язання);
- 2) control – контроль;
- 3) challenge – прийняття ризику, виклик [149].

Залученість розглядається як переконання в доцільності активної участі в життєвих подіях незалежно від складності обставин. Вона передбачає спрямованість на взаємодію з подіями життя, відмову від ізоляції та відокремлення, а також наявність стійкого інтересу й зацікавленості у конкретних видах діяльності, об'єктах і міжособистісних стосунках [175]. Така орієнтація зумовлює включеність особистості в життєвий процес навіть за умов несприятливого розвитку подій.

Контроль визначається як тенденція вірити у власну здатність впливати на перебіг і результати життєвих подій, а також діяти відповідно до цього переконання. Він виявляється у прагненні не втрачати активну позицію навіть у складних ситуаціях і не переходити до стану безсилля або пасивності [160]. Контроль передбачає настанову на перетворення тиску майбутніх кризових

обставин у можливості для особистісного розвитку, що сприяє збереженню внутрішньої активності та відповідальності за власне життя [175].

Прийняття ризику трактується як переконання, згідно з яким саме зміни, а не стабільність, є природною характеристикою життєвого процесу. У цьому контексті життєві трансформації інтерпретуються не як загроза безпеці, а як потенційний ресурс для особистісного розвитку, набуття нового досвіду та розширення індивідуальних можливостей [206]. Така настанова відображає готовність особистості взаємодіяти з невизначеністю та сприймати виклики як складову життєвого розвитку. Зазначені три компоненти сприяють здатності особистості ефективно реагувати на виклики у власному життєвому контексті, трансформуючи стресогенні обставини у можливості для особистісного розвитку та самовдосконалення. Водночас недостатня сформованість таких складових, як прийняття виклику, залученість і контроль, часто пов'язується з підвищеним ризиком виникнення емоційного вигорання [99].

S. Kobasa, S. Maddi, S. Kahn [130; 151] зазначають, що особистість із високим рівнем життєстійкості характеризується глибокою залученістю до життя, що виявляється у підтриманні позитивної самооцінки та активній участі в соціальній взаємодії й суспільному середовищі. Такі індивіди менш схильні до відмови від діяльності під впливом тиску, рідше зазнають негативних наслідків для здоров'я та демонструють здатність до ефективної адаптивної поведінки в умовах стресу.

Слід також зазначити, що за S. Maddi, життєстійкість можна покращити трьома головними способами: реконструкція ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення.

У процесі реконструкції ситуацій важливе значення має уява, за допомогою якої моделюються стресові обставини, що потребують розв'язання. Такий підхід дає змогу з'ясувати, які помилки допускає особа під час вирішення конфлікту, визначити доцільні способи дій у конкретних умовах, а також окреслити, які саме обставини сприймаються як стресові. У ході перебудови ситуації людина може самостійно знаходити варіанти розв'язання, передбачати їх наслідки та обирати найбільш оптимальний розвиток подій.

Фокусування застосовується у випадках, коли безпосередньо змінити стресову ситуацію неможливо. Вибір рішення в таких умовах часто пов'язаний із прихованими та недостатньо усвідомленими емоційними реакціями. Зазначений метод сприяє їх виявленню та усвідомленню, а також формує здатність до переосмислення стресових ситуацій і використання наявних можливостей.

Компенсаторне самовдосконалення виникає в умовах, коли безпосередня зміна стресової ситуації є неможливою. У такому разі увага особистості переноситься на іншу, пов'язану з нею сферу діяльності, у межах якої зберігається можливість активного впливу. Успішне розв'язання цієї вторинної проблемної ситуації слугує внутрішнім стимулом і ресурсом для подальшого подолання первинних труднощів [173].

К. Eschleman та ін. [110] здійснили метааналіз, присвячений вивченню концепції життєстійкості. Результати засвідчили, що життєстійкість позитивно корелює з особистісними характеристиками, які виконують захисну функцію щодо впливу стресу, і негативно – з рисами, що потенційно посилюють психоемоційне напруження. Встановлено зв'язок життєстійкості зі сприйняттям стресорів, рівнем напруження, типами копінг-стратегій, наявністю позитивної соціальної підтримки, активним подоланням труднощів і досягненнями.

Окремі дослідження також підтверджують, що життєстійкість виконує захисну функцію щодо студентської молоді, знижуючи ризик негативних наслідків стресу в умовах навчального середовища [167].

Замість риси особистості, життєстійкість краще вважати «світоглядом», у розумінні А. Adler [68], більш загальною структурою, яку люди застосовують для інтерпретації всього свого життєвого досвіду. Це узагальнений стиль функціонування, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові особливості та характеризує людей, які залишаються здоровими під час стресу, на відміну від тих, у кого виникають проблеми, пов'язані зі стресом. Життєстійка людина також смілива перед обличчям нового досвіду, а також розчарувань, і, як правило, дуже компетентна. Також незважаючи на те, що вона несприйнятлива до шкідливих наслідків стресу, має високу стійкість у реагуванні на сильні стресові умови [79].

Концепція життєстійкості теоретично обґрунтована й розвинута в працях екзистенційних філософів і психологів, таких як L. Binswanger [83], V. Frankl [118] і M. Heidegger [132]. Наявність життєстійкості, на їхню думку, передбачає створення сенсу життя, навіть життя, яке іноді є болісним чи абсурдним, і наявність мужності жити повноцінним життям, незважаючи на притаманний біль і марність. Це широка, узагальнена перспектива, яка впливає на те, як людина бачить себе, інших, роботу і навіть фізичний світ (в екзистенційних термінах Umwelt, «навколо», або фізичний світ; Mitwelt, «з», або соціальний світ, і Айгенвельт, світ себе чи мене).

Життєстійкість покращує, як зазначає S. Funk, нашу «спроможність проти попиту», що допомагає виконувати зобов'язання, тобто брати участь у всіх аспектах життя та засобів існування. У сучасних умовах, коли чинники, що впливають на життєві результати, характеризуються безпрецедентною складністю та мінливістю, зростає потреба у життєстійкості. Водночас досвід, як позитивний, так і негативний, може слугувати важливим ресурсом для навчання та особистісного розвитку. Життєстійкість породжує унікальну мужність та усуває джерела невпевненості [121].

Людина, яка характеризується життєстійкістю, підкреслює V. Florian, матиме здатність відчувати глибоку причетність до різних аспектів свого життя. Життєстійкість допомагає протистояти вимогам стресових ситуацій [115]. Виклик – це те, що відрізняє життєстійкість від інших ставлень. Життєстійкість бачить стабільність як місце для підготовки до змін і майбутніх викликів. Таким чином, життєстійкість тісно пов'язана з «цілеспрямованою поведінкою» диспозиційного оптимізму [78; 174].

Життєстійкість набуває особливого значення в умовах, коли виникають безпрецедентні виклики або коли люди змушені до певного переходу. І життєстійкість, і стійкість залежать від «внутрішньої сили» і не залежать від зовнішньої мотивації, що робить їх ще більш унікальними [77; 175].

S. Maddi описав життєстійкість як зразок ставлення та навичок, які забезпечують сміливість і стратегії, щоб перетворити стресові обставини з

потенційних катастроф на можливості зростання. Він зазначив, що життєстійкість вимагає мужності та мотивації, щоб протистояти стресовим факторам, а не заперечувати чи катастрофізувати їх. Така сміливість сприяє активному подоланню труднощів, ефективному розв'язанню проблем, а також налагодженню процесів надання й отримання соціальної підтримки [172]. Люди з життєстійкістю мають кілька характеристик, які починаються зі стійкості та спрямовані на кращі досягнення через їхнє внутрішнє налаштування призначення, тобто більше здатні та схильні керувати і контролювати. Вони вважають, що зобов'язані брати участь у будь-яких нових подіях спільноти та прийняти виклик, щоб протистояти новим можливостям. Таким чином, завдяки життєстійкості ми можемо підтримувати адекватну психологічну рівновагу та надавати довгострокову цінність життю під час тривалих конфліктів [174]. Ті, хто не в змозі розвинути свою життєстійкість під час кризи, розвивають негативний світогляд і негативний щоденний тиск, який посилює щоденний стрес, що призводить до зниження психічного здоров'я [175]. Такі люди, як правило, неактивні та повністю залежні. Деякі з тих, хто має низьку життєстійкість, схильні уникати проблем задля збереження статусу-кво. Із характеристик психологічної стійкості видно, що вона являє собою, образно кажучи, стіну, яка захищає особистість від того, щоб вона не потрапила під тиск і не змирилася з несприятливими життєвими подіями [193].

Життєстійкість, яка складається із залученості, контролю та виклику, впливає на те, наскільки успішно людина адаптується та взаємодіє в соціальному середовищі, включаючи робоче місце [160]. Такі люди більш стійкі до стресу, тому що вирішують протистояти йому. Ці люди також схильні трактувати стрес як те, що робить їх життя цікавішим. Наприклад, життєстійка людина бачить конференцію з керівником як можливість переконати керівника, а не ризик для своєї позиції [141].

На думку S. Maddi, життєстійкість складається з двох компонентів – психологічного та діяльнісного, які мають мотиваційні властивості [173]. Діяльнісний аспект життєстійкості передбачає здійснення дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей і подолання різноманітних викликів. Це охоплює,

зокрема, постійну турботу про власне здоров'я, розроблення та використання стратегій подолання (копінг-стратегій), самоаналіз, а також надання зворотного зв'язку іншим, які мають уявлення про себе та навколишнє середовище [98].

Психологічний аспект життєстійкості пов'язаний із особистісно-смісловим рівнем індивіда та включає систему особистісних значень, ставлення до себе й інших, здатність до усвідомленого вибору та рефлексії. Життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом, який перебуває під контролем особистості, оскільки вона здатна змінювати й переосмислювати власний досвід, підтримуючи фізичне, психічне й соціальне благополуччя, що надає життю цінності та смислу за будь-яких обставин.[50].

Ранні етапи характеризувались теоретичними основами, заснованими на психологічному впливі екологічних і суспільних потрясінь, зокрема, коли нація зіткнулася зі складними викликами, такими як військовий конфлікт і важкі умови життя, що, у свою чергу, підвищило актуальність життєстійкості з психологічної точки зору [19; 217].

Узагальнюючи розглянуті зарубіжні концепції, можна констатувати про наявність двох принципово різних підходів до розуміння життєстійкості: 1) як відносно стабільної риси особистості (диспозиційний підхід); 2) як динамічний процес, що розгортається у взаємодії з кризовими обставинами. Для цього дослідження, орієнтованого на дорослий вік, доцільно синтезувати ці підходи, спираючись на модель S. Maddi (компоненти залученості, контролю, прийняття ризику), однак трактуючи їх не як статичні риси, а як динамічні смислові диспозиції, які активуються в кризових ситуаціях. Такий підхід дозволяє подолати обмеженість суто адаптаційних моделей і врахувати специфіку дорослої особистості як суб'єкта власного життя.

В українській психології вагомий внесок у розроблення проблеми життєстійкості здійснив О. Кокун, який провів ґрунтовний аналіз досліджень цього феномена за останні сорок років. У своїй праці він не лише окреслив хронологію наукових пошуків, зосереджених на вивченні життєстійкості, а й визначив ключові чинники, що вплинули на її концептуальну еволюцію. Аналіз ученого засвідчує, що

розуміння життєстійкості трансформувалося від відносно вузької психологічної конструкції до багатовимірного феномена, який інтегрується з такими сферами, як охорона здоров'я, освіта, організаційна поведінка та розвиток громади [24].

На ранніх етапах наукових досліджень життєстійкість переважно розглядалася в межах проблематики «стійкості до стресу» – як здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам і адаптуватися до них. У цьому контексті вона трактувалася переважно як відносно статична риса або фіксований особистісний атрибут. Проте з розширенням емпіричних і теоретичних досліджень науковці почали інтерпретувати життєстійкість як динамічну, багатовимірну характеристику. У сучасному розумінні вона постає як складна й водночас відносно стабільна особистісна якість, що охоплює комплекс психологічних і поведінкових характеристик.

О. Кокун визначає життєстійкість як стабільну, багатовимірну особисту характеристику. Згідно з його точкою зору, стійкість – це сукупність ставлень і переконань про себе та світ, які не лише дають людям сміливість протистояти труднощам, але й спонукають їх перетворювати важкі чи травматичні переживання на можливість для особистого зростання та розвитку. Наприклад, хтось, хто втрачає роботу, спочатку може почуватися засмученим, але стійка людина зможе переосмислити ситуацію як можливість отримати нові навички, продовжити освіту чи навіть повністю змінити кар'єрний шлях [24].

Життєстійкість також передбачає здатність підтримувати загальне здоров'я та благополуччя, незважаючи на високий рівень стресу. Цей аспект особливо важливий у професіях, схильних до вигорання, таких як охорона здоров'я, служби екстреної допомоги та викладання, де людям часто доводиться справлятися з емоційно складними ситуаціями. Життєстійкі особистості в подібних умовах демонструють здатність ефективно долати стресові впливи, зберігати належний рівень психічного й фізичного здоров'я, а також підтримувати високу результативність діяльності навіть за наявності значного тиску [25].

О. Чиханцова [66] зосередилась на психологічних аспектах цього феномену і робить значний внесок у розуміння та розвиток концепції життєстійкості. Вона

досліджує, як особистісні характеристики, соціальні та життєві обставини впливають на здатність людини долати стрес і труднощі, адаптуватися до змін і відновлювати психічну рівновагу. Ключовим аспектом її досліджень є життєстійкість як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивну, емоційну та мотиваційну сфери, а також здатність не лише адаптуватися до стресових ситуацій, але й процвітати в них. Авторка акцентує увагу на значущості внутрішніх ресурсів особистості, зокрема впевненості у собі, позитивного мислення, емоційної стабільності та готовності до саморозвитку, а також аналізує механізми їх актуалізації в умовах кризових ситуацій. Водночас підкреслюється, що важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють і зовнішні чинники. Зокрема, соціальна підтримка допомагає підтримувати внутрішню рівновагу та долати труднощі. Досліджує різні стратегії адаптації до стресових ситуацій та механізми психічного захисту, які допомагають підтримувати життєстійкість [66].

О. Корніяка виявила, що життєстійкість визначається сукупністю чинників, притаманних особистості: індивідуально-психологічних (нервово-психічна стійкість, індивідуальні особливості мотиваційної та когнітивної сфери, самосвідомість, самооцінка, самоставлення розглядається як позитивне ставлення до власної особистості, що ґрунтується на функціонуванні емоційних систем і включає, зокрема, емоційно-вольову стійкість. Воно взаємопов'язане із соціально-психологічними характеристиками, такими як активність, адаптивність, оптимізм і незалежність як риси, що відображають активну життєву позицію та ініціативність у діяльності. Важливими також є особливості стилю спілкування з оточенням, почуття відповідальності у міжособистісних взаєминах, а також засвоєні моделі поведінки, норми й правила взаємодії. Разом ці індивідуально-психологічні та соціально-психологічні фактори створюють міцну основу для стійкості, що дозволяє людям долати життєві виклики з силою, гнучкістю та позитивним світоглядом [28, с.95].

О. Хохліна розглядає життєстійкість як особистісне утворення, що забезпечує здатність людини протистояти кризовим і стресовим життєвим

ситуаціям, зберігати продуктивне функціонування та відновлювати життєву активність в умовах значних життєвих змін. Авторка підкреслює, що провідним ресурсом життєстійкості є смислова сфера особистості, зокрема наявність або оновлення смислу життя, який виступає умовою адаптації, психологічного благополуччя та ефективного подолання кризових обставин [63].

Н. Бігун та співавтори трактують життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує здатність індивіда зберігати психологічне благополуччя та ефективно функціонувати в умовах складних життєвих ситуацій і підвищеного рівня стресу. Автори підкреслюють зв'язок життєстійкості з розвитком внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема саморегуляції, відповідальності та здатності до адаптації, які сприяють подоланню життєвих труднощів і підтримці внутрішньої стабільності особистості [2].

Е. Marcisz-Dyla підкреслює, що життєстійкість є ключовою характеристикою, яка забезпечує здатність людини ефективно долати складні та стресові ситуації. Вона охоплює здатність до адаптації в умовах змін і відновлення після невдач. Вагомим складником життєстійкості виступає використання копінг-стратегій, які являють собою конкретні способи та підходи до подолання стресу й підтримання емоційної рівноваги. До ефективних копінг-стратегій належать як активне розв'язання проблем і звернення по соціальну підтримку, так і застосування технік релаксації та саморефлексії. Отже, розвиток життєстійкості тісно пов'язаний зі здатністю особистості обирати й застосовувати адекватні копінг-стратегії, що забезпечує не лише подолання труднощів, а й можливості для подальшого особистісного зростання [176].

Аналіз українських досліджень дозволяє виокремити ключову для цього дослідження ідею: життєстійкість дорослої людини в сучасних умовах постає як інтегративна особистісна характеристика, що поєднує когнітивні (оцінка ситуації), емоційні (емоційна регуляція), мотиваційно-смислові (цінності, сенси) та поведінкові (копінг-стратегії) компоненти. Така багатовимірність дозволяє розглядати життєстійкість не як пасивний захист, а як активну здатність до трансформації кризового досвіду в ресурс розвитку.

1.2 Поняття «кризова ситуація» в сучасній психології

Словник української мови найбільш поширену форму критичних або кризових ситуацій визначає як «різку зміну» нормального, звичного стану речей, розрив, погіршення ситуації, гостре невдоволення власною діяльністю, собою [56, с. 343].

Проблематика вивчення особистості в умовах сучасних кризових викликів у психологічному вимірі стала предметом наукових досліджень таких учених: Є. Вербан [5], Т. Гура [15], Т. Дзюба [13], В. Зливков, О. Федан [18], Н. Кордунова [27], С. Лукомська [34], С. Мітіна [39], О. Дробот [58], М. Bakker [76], J. Borden [86], Т. Verčič [222] та ін.

У науковій літературі кризову ситуацію також інтерпретують із різних позицій, ототожнюючи її зі стресогенною (Н. Selye), «психотравмувальною ситуацією» (Т. Кириленко), «критичною ситуацією» (Е. Крупник), «життєвою кризою» (Т. Титаренко), «кризою особистості» (О. Кокун). Водночас потенціал особистісних змін у кризових умовах аналізують такі дослідники, як О. Буковська, А. Гізун, В. Заїка, Л. Коробка, М. Полухіна, Дж. Стельмах, О. Ткачишин.

Сучасна психологія пропонує кілька основних підходів до визначення кризової ситуації, кожен з яких наголошує на різних аспектах психологічного дистресу та адаптації. G. Carlan розглядає кризу як період значної емоційної нерівноваги, який виникає, коли звичайні механізми подолання ситуації виявляються неадекватними, що вимагає нових способів вирішення проблем або адаптації для відновлення рівноваги [232].

М. Оксютович та Д. Мельничук трактують кризову ситуацію як таку, в якій індивід стикається з перешкодами на шляху до досягнення значущих життєвих цілей, що не можуть бути подолані за допомогою звичних засобів. Результатом може бути втрата енергії, фізичне виснаження, психічне та фізичне виснаження та психосоціальна дезадаптація. У кризовій ситуації емоційний стрес може призвести до зниження адаптації до нового середовища або важливих функцій [41].

Е. Грішин підкреслює, що кризова ситуація виникає в тих випадках, коли особистість зіштовхується з труднощами у досягненні значущих життєвих цілей і

не здатна подолати їх за допомогою звичних засобів. [11, с. 30]. Крім того, зміни в природному життєвому циклі або травматичні події також можуть викликати кризові ситуації [63].

І. Мазоха та О. Іваненко визначають кризову ситуацію так: «кризова ситуація впливає на структуру особистості наступним чином: змінюється емоційна стабільність людини (стресостійкість або стабільність рівня емоційного збудження), психічний адаптаційний бар'єр, особистісна толерантність, індивідуальна витривалість, а також діапазон функціональних можливостей систем організму, сильні та слабкі сторони нервової системи, а також досвід, накопичений через попередні переживання подібних ситуацій. Крім того, змінюється поточний психічний фон, на який зовнішні фактори можуть впливати, викликаючи психічну нестійкість навіть у відповідь на незначні подразники» [36, с. 223].

Таким чином, сучасна психологія розглядає кризову ситуацію як комплексний феномен, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні загрози, які перевищують наявні ресурси особистості. Розуміння її багатовимірності є підґрунтям для подальшого аналізу психологічних механізмів реагування на кризу.

Типологізація особистості в умовах кризи зумовлює необхідність уточнення сутності поняття «кризова ситуація». О. Агарков трактує її як специфічний стан, що виникає під впливом раптових подій, загроз або конфліктів і відзначається підвищеною складністю та невизначеністю. Такий стан може проявлятися в різних сферах життєдіяльності – соціальній, економічній, політичній, природній тощо. Водночас кризові ситуації зазвичай потребують оперативного реагування та ефективного управління наявними ресурсами для їх подолання.[1].

О. Волинська трактує кризову ситуацію як зовнішню чи внутрішню подію (їх сукупність), яка створює серйозну загрозу для фізичного, психічного або соціального благополуччя особистості, потребує мобілізації внутрішніх ресурсів та виходить за межі звичних механізмів адаптації [6].

Натомість криза – це вже внутрішній психологічний процес, який розгортається у відповідь на переживання кризової ситуації. Як зазначає Н. Пов'якель, криза – це глибоке емоційно-особистісне потрясіння, що

супроводжується перебудовою цінностей, переосмисленням життєвих орієнтирів, іноді – дезорганізацією поведінки [43].

В. Гребенькова вказує, що криза є реакцією психіки на кризову ситуацію, і не кожна така ситуація обов'язково призводить до кризи. Це залежить від багатьох факторів: індивідуальних копінг-стратегій, рівня психологічної зрілості, соціальної підтримки, попереднього досвіду тощо [10].

За О. Слободянюк, важливу роль у розмежуванні понять «криза» та «кризова ситуація» відіграє також часовий та структурний аспект. Кризова ситуація зазвичай має чітко визначені часові межі (наприклад, втрата роботи, розлучення, війна), тоді як криза може мати триваліший, глибший і менш передбачуваний характер, а її завершення часто супроводжується особистісними трансформаціями або психоемоційними порушеннями [53].

R. James, B. Gilliland підкреслюють динамічну взаємодію між внутрішніми психологічними ресурсами та зовнішніми стресорами, підкреслюючи необхідність негайного втручання, щоб запобігти погіршенню стану та сприяти одужанню [140]. Крім того, сучасні підходи часто розширюють сферу охоплення не лише індивідуальними психологічними реакціями, але й соціальними та організаційними вимірами, визнаючи, що кризові ситуації характеризуються високою загрозою, терміновістю та невизначеністю, що ставить під сумнів як особисту, так і колективну здатність приймати рішення [220].

M. Martin-Carrasco та інші зазначають, що виникнення кризових ситуацій справляє глибокий вплив на індивідуальне психологічне здоров'я, часто спричиняючи каскад несприятливих наслідків для психічного здоров'я. Серед найбільш поширених наслідків – підвищений рівень депресії та тривожних розладів, які можуть бути спровоковані гострим стресом і невизначеністю, властивими кризовим подіям. Безсоння часто виникає, коли люди намагаються впоратися з нав'язливими думками та емоційним стресом, що ще більше посилює психологічну вразливість і зменшує ресурси для подолання. Крім того, напруга тривалої кризи може призвести до дезадаптивних механізмів подолання, таких як зловживання алкоголем, оскільки люди шукають полегшення від постійних

негативних емоцій і психологічного дискомфорту. У найсильнішому випадку накопичення цих стресорів може завершитися суїцидальною поведінкою, що підкреслює нагальну потребу в комплексних втручаннях у психічне здоров'я та структурах підтримки, адаптованих до тих, хто постраждав від кризи [177]. Усунення цих взаємопов'язаних психологічних наслідків має важливе значення для розвитку стійкості та сприяння відновленню після руйнівних подій.

М. Dafermos вказує, що у кризовій ситуації в особистості спочатку проявляються стереотипні та шаблонні тенденції мислення, які можна розглядати як захисну реакцію свідомості на фоні загальної емоційної реакції на ситуацію та її сприйняття. Оскільки на ранніх стадіях кризи домінують емоції, раціональні здібності розуму не можуть бути повністю використані. З часом, коли емоційна напруга поступово спадає, люди стають більш раціональними в мисленні та об'єктивними в аналізі ситуації [102].

Сучасні дослідники, проводячи психологічний аналіз концепції кризових ситуацій, пропонують три типи криз:

- невротичні кризи – тісно пов'язані з досвідом, залежні від внутрішніх особистісних причин;
- кризи розвитку (вікові, нормативні), пов'язані з окремими періодами онтогенезу (криза новонародженості, криза року, трьох і семи років, а також підлітковий і середній вік, пенсійний вік);
- кризи обставин – виникають у ситуаціях, які створюють загрозу здоров'ю або життю людини, значно порушують базове відчуття безпеки та можуть супроводжуватися розвитком травматичних кризових станів [49].

Типологізація кризових ситуацій сприяє не лише більш глибокому розумінню природи стресогенних чинників, а й дає змогу розробляти адекватні стратегії їх подолання, з урахуванням специфіки кожного типу кризи. Кризові ситуації можуть виникати внаслідок різних типів криз. У загальному вигляді їх можна класифікувати за різними ознаками. До найпоширеніших типів криз відносять [35]:

За походженням розрізняють: природні кризи, до яких належать сейсмічні

(землетруси), метеорологічні (урагани, повені, смерчі), геологічні (виверження вулканів), гідрологічні (посуха, маловоддя); техногенні кризи, зокрема аварії на промислових об'єктах (у тому числі хімічних і ядерних) та транспортні катастрофи, що супроводжуються руйнуванням інфраструктури; а також суспільно зумовлені кризи, серед яких політичні конфлікти й революції, соціальні протести та страйки, етнічні й релігійні протистояння, фінансові кризи та банкрутства, економічні спади, пандемії та епідемії, загрози громадському здоров'ю, терористичні акти й міжнародні конфлікти та війни.

За характером і масштабом виокремлюють локальні кризові ситуації, що виникають у межах обмеженої території та не мають суттєвого впливу на інші сфери; регіональні кризи, які охоплюють значніші території, зазвичай у межах однієї країни чи окремого регіону; а також глобальні кризи, наслідки яких поширюються на декілька країн або навіть на світ у цілому (зокрема пандемії, світові фінансові кризи, ядерні загрози тощо).

Крім класифікації криз за походженням і масштабами, важливим також є визначення чинників, які спричиняють розвиток кризових ситуацій.

Український психолог О. Лісеєнко зазначила, що великі зміни в суспільстві – великі війни, економічна нестабільність, політичні потрясіння – завжди створювали атмосферу, сприятливу для криз. Також її дослідження показують, що коли колективні стреси впливають на спільноту (наприклад, через вимушене переміщення чи економічний колапс), окремі особи в цих спільнотах подвійно ризикують потрапити в кризу – як через прямий вплив травматичних подій, що пришвидшують, так і через супутній розпад традиційних структур підтримки [32].

Дослідження С. Максименка зосереджуються на ролі когнітивної та емоційної регуляції у виникненні кризових станів серед молоді. Автор підкреслює, що ефективно навчання емоційної регуляції демонструє: дорослі мають вищі шанси успішно справлятися з кризами, коли вони не перевантажені труднощами, здатні контролювати тривогу та реструктурувати негативні думки; у такому разі оптимізм створює нові шляхи подолання складнощів [37]. Неадекватні механізми копіювання та негативні когнітивні оцінки підвищують ризик потрапляння в кризові ситуації. Ці

дані мають важливе значення для освітніх установ та молодіжних служб, де створення програм втручання, спрямованих на розвиток життєстійкості та навичок подолання труднощів, є критично необхідним.

Так само V. Frankl, австрійський невролог і психіатр, пише про екзистенційні виміри кризи. Спираючись на власний досвід голокосту, він постулює, що найімовірніше втрата сенсу чи мети життя спричиняє кризу [118]. Він стверджує, що мати сенс зберегти було менш переможним, навіть більш стійким, ніж більшість людей впадають у відчай у екстремальних умовах.

J. Herman додає дуже важливий вимір до розуміння травми, оскільки вона стосується розвитку кризових ситуацій що в результаті можуть спричинити кризу. Дійсно, її бестселер про травму та відновлення постулює, що люди з історією попередніх травм, невпевненою орієнтацією на прихильність або вразливістю психічного здоров'я більш схильні до розвитку криз в умовах стресу [134]. Не менш важливою є артикуляція Германом циклічної природи травматичних вражень про те, що попередні кризи, які не були належним чином вирішені, мають тенденцію повертатися і втручатися в досвід поточних стресорів.

Визначивши чинники розвитку криз та кризових ситуацій, також важливим аспектом є їх відмінність від інших соціальних явищ.

Як підкреслює Т. Гура, кризові ситуації доцільно чітко відмежовувати від інших подій і станів, зокрема загроз, конфліктів або навіть звичних умов життєдіяльності. Їх специфіка полягає у більшій тривалості, підвищеній вразливості життя та добробуту людини, а також високому рівні невизначеності й непередбачуваності. Саме застосування типологічного підходу дає змогу найбільш повно осмислити сутність кризових ситуацій [12]:

1. Раптовий початок – як правило, кризи виникають раптово та без попередження, тому їх важко передбачити. Отже, попередня підготовка часто є складною.

2. Потенційна небезпека – часто кризові події ставлять під загрозу людське життя, добробут, активи, світ природи чи інші життєво важливі інтереси. За цих обставин швидке втручання має вирішальне значення для захисту постраждалих

суб'єктів.

3. Неоднозначність і обмежена інформація – кризові ситуації часто відзначаються дефіцитом, мінливою або ненадійною інформацією. Ця неоднозначність ускладнює процес оцінки розвитку подій і вибору відповідних варіантів дій.

4. Складна природа – структура криз характеризується кількома взаємозалежними елементами, що призводить до рівня складності, який перевершує рутинні ситуації. Для їх усунення необхідні передові та багатогранні стратегії.

5. Психологічний вплив криз може бути значним, часто провокуючи емоційні реакції, такі як тривога, страждання, страх та інші психічні навантаження подібних до ти, хто займається надзвичайною ситуацією, а також у тих, хто безпосередньо постраждав.

6. Широкий вплив на системи криз часто поширюються на критичну інфраструктуру, включаючи енергетичні мережі, транспортні системи та канали зв'язку, таким чином впливаючи на ширшу функціональність суспільства.

7. Підвищена потреба у співпраці – ефективне реагування на кризи залежить від надійної координації між різними суб'єктами, такими як урядові установи, служби екстреного реагування, постачальники медичних послуг і громадські організації.

8. Необхідність швидких дій, терміновість, притаманна кризам, часто перешкоджає тривалим обговоренням; натомість швидке прийняття рішень і негайні дії, часто з неповними даними, стають обов'язковими.

9. Роль громадської участі, залучення місцевого населення, волонтерів і неурядових організацій може бути незамінним у наданні допомоги та сприянні зусиллям з відновлення під час надзвичайних ситуацій.

10. Управління наслідками, завершення фази безпосередньої кризи знаменує початок відновлення, реконструкції та зусиль щодо пом'якшення майбутніх ризиків. Посткризове управління має важливе значення для повернення до нормального стану та запобігання рецидивам.

Ці ключові характеристики кризової ситуації неминуче впливають на психофізіологічний стан особистості. Дослідження В. Заїки показують, що коли людина переживає кризу, зазвичай виникають такі симптоми [16]:

- відчуття відсутності контролю над тим, що відбувається;
- короточасна втрата реальності та страждання;
- порушення сну (або втрата сну);
- втрата апетиту, розлади травлення;
- м'язова напруга;
- загострення хронічних захворювань або поява нових захворювань;
- тривога і депресія;
- порушення мислення та концентрації;
- розумова зосередженість на проблемі;
- уникнення труднощів (ментальних чи реальних);
- суб'єктивне відчуття відповідальності;
- відчуття втрати;
- гнів, сором і провина.

Знання симптоматики перебігу кризової ситуації є важливим для її дослідження. Водночас саме особливості перебігу та інтенсивність реакцій особистості визначають подальшу динаміку реагування на стресор. У зв'язку з цим доцільним є звернення до розгляду основних стратегій поведінки особистості в умовах кризових ситуацій.

Українські науковці також внесли значний вклад у дослідження психології кризи та ставлення до неї. Т. Титаренко досліджує психологічні наслідки кризових подій, створюючи стратегії для утворення життєстійкості та здатності особистості перетворювати негативний досвід у корисний ресурс для розвитку. У своїх працях вона підкреслює важливість активної особистісної позиції та рефлексії під час подолання кризи [60]. В. Климчук вивчає психологію травми та посттравматичного зростання, аналізуючи ставлення до кризових ситуацій через призму когнітивного переосмислення та пошуку смислу, що сприяє розвитку після травматичного досвіду [23].

О. Руденко розглядає кризові стани як психологічні ситуації, що супроводжуються емоційною нестабільністю, втратою внутрішньої рівноваги та потребою в переосмисленні життєвих цінностей і смислів. Авторка наголошує, що здатність особистості до самосвідомості, саморегуляції та контролю власних емоцій істотно впливає на глибину переживання кризи й ефективність її подолання. У цьому контексті подолання кризових станів пов'язується з мобілізацією внутрішніх ресурсів особистості та формуванням більш стійких стратегій реагування, що може розглядатися як важливий психологічний механізм підтримки життєстійкості в умовах складних життєвих обставин [48].

Один із базових вимірів ставлення до кризи та кризової ситуації є розрізнення між адаптивними та дезадаптивними установками. Адаптивні установки включають стратегії когнітивної реструктуризації, реалістичного оптимізму, прийняття невизначеності та активного подолання. Відомий дослідник психологічної стійкості G. Bonanno наголошує на важливості «гнучкої стійкості», яка дозволяє людині адаптувати свої емоційні й поведінкові реакції до специфіки стресора [85]. Натомість дезадаптивні установки, такі як уникнення, заперечення, катастрофізація, що підвищують ризик хронічного дистресу та розвитку ПТСР [71; 163].

Класична транзакційна модель стресу, запропонована R. Lazarus і S. Folkman, зосереджує увагу на визначальній ролі когнітивної оцінки ситуації, зокрема на тому, чи сприймається вона як загрозлива, контрольована або незворотна [152]. У межах цієї концепції виокремлюються дві основні стратегії подолання: проблемно-орієнтована, спрямована на зміну самої ситуації, що спричиняє кризу, та емоційно-орієнтована, метою якої є зниження емоційного напруження [218].

Дослідження S. Nolen-Hoeksema засвідчують, що проблемно-орієнтована стратегія є більш ефективною в умовах контрольованих криз, тоді як емоційно-орієнтована може бути доцільною в ситуаціях невизначеності або втрати контролю [186].

Індивідуальні когнітивні диспозиції значною мірою визначають стиль реагування на кризу. С. Carver та M. Scheier підкреслюють значення

диспозиційного оптимізму, сталого очікування позитивних подій, яке пов'язане з проактивними формами подолання, меншою тривожністю та вищим рівнем життєзадоволення у кризових ситуаціях. Натомість песимізм посилює безпорадність, знижує ефективність прийняття рішень і корелює з високим рівнем депресивної симптоматики.

Окрему увагу Т. Kashdan, S. Hayes приділяють психологічній гнучкості, що трактується як здатність адаптувати свої реакції відповідно до змін у середовищі та власному стані [148]. Психологічна гнучкість є ядром процесуальної моделі стійкості та сприяє емоційній регуляції, зниженню тривожності та мобілізації ресурсів [146].

У психології криз та стресу, крім загальних ставлень до криз, виділяють також специфічні типи ставлення до кризових ситуацій, які відображають особистісні поведінкові, когнітивні та емоційні реакції. Вивчення цих типів має важливе значення для того, щоб правильно підходити до надання психологічної допомоги та впровадження інтервенцій.

Ігнорування є когнітивно-емоційною установкою, що полягає у свідомому або несвідомому уникненні визнання загрози або необхідності реагування. Подібна позиція зазвичай проявляється на початкових етапах зіткнення з кризовою ситуацією та може мати як тимчасово адаптивний, так і стійкий дезадаптивний характер. За результатами досліджень N. Adler, ігнорування як копінг-стратегія пов'язана з тимчасовим зниженням рівня стресу, проте в довгостроковій перспективі асоціюється з уникненням проблем, зниженням контролю та підвищеним ризиком емоційного вигорання [69]. За G. Vaillant, уникнення може також свідчити про рівень психологічного захисту, що описується в психоаналітичній традиції, але у разі тривалого використання блокує адаптаційні процеси [226].

Наступною стратегією є перебільшення значущості ситуації або катастрофізація, що також є когнітивною установкою, що супроводжується гіперболізацією ризиків, загроз або власної безпорадності. Така установка характерна для осіб із високим рівнем тривожності або зниженим контролем над

емоційним збудженням. За даними А. Beck [80] та актуалізованих досліджень N. Garnefski [123], катастрофізація є ключовим чинником у розвитку тривожних і депресивних станів. Людина з перебільшуючим ставленням фіксується на негативних сценаріях, що знижує здатність до прийняття рішень і підвищує рівень суб'єктивного стресу.

Демонстративне ставлення передбачає зовнішню гіпертрофовану реакцію, що не завжди відповідає реальному сприйняттю ситуації. Його корені - у потребі привернути увагу, отримати підтримку або уникнути відповідальності. Такі форми реакції описані у дослідженнях В. Schlenker [181], які вказують, що демонстративні реакції можуть бути частиною імпресійного менеджменту – стратегій контролю за враженням про себе. Водночас у клінічній психології така поведінка наближається до істероїдного реагування [184], особливо якщо вона повторюється або є основним способом взаємодії з кризовими обставинами.

Волюнтаристське ставлення, тип установки, при якому особа ігнорує реальні обмеження та прагне вирішити кризову ситуацію винятково за рахунок сили волі, напору або прямого тиску. Воно ґрунтується на переконанні, що будь-яку проблему можна «продавити» вольовими зусиллями, не враховуючи контексту. Таке ставлення часто спостерігається у лідерських фігур, військових або осіб з акцентуацією за типом гіпертимності та домінантності [92; 164]. Дослідження J. Herman [134] показують, що надмірне покладання на власну волю може бути джерелом вигорання, якщо не підкріплюється стратегічним мисленням і підтримкою. Особливу увагу заслуговує продуктивне ставлення, що є інтегративна форма, та поєднує в собі гнучкість, реалістичність, внутрішній контроль і здатність до зростання. Ця позиція має особливу цінність в умовах тривалих соціальних потрясінь, невизначеності або травматичних подій – таких, як війна, втрати, біженство тощо [134]. Воно базується на усвідомленні об'єктивної загрози, прийнятті реальності та спрямованості на пошук рішень.

Як зазначає Л. Осадча, у кризових ситуаціях важливо враховувати такі негативні життєві обставини, як життя в умовах травми, дії насильства в сім'ї, втрати близьких осіб чи серйозні хвороби, тому що саме ці фактори можуть значно

підвищити психологічну напруженість. Під час планування способів вирішення кризових ситуацій потрібно враховувати вплив цих чинників на особистість у дорослому віці. Основними завданнями для людини під час кризових ситуацій є активне використання психологічних та адаптивних ресурсів. Ефективна копінг-поведінка, стійкість та позитивне ставлення допомагають успішно проходити складні ситуації, сприяють розвитку почуття власної компетентності, значення та самоефективності [42].

Провідні підходи до розуміння копінг-стратегій були сформовані завдяки напрацюванням таких зарубіжних науковців, як J. Amirkhan, A. Billings, R. Lazarus, S. Folkman, P. Моос, S. Hobfoll та E. Frydenberg [72; 82; 116; 120; 136; 141; 185]. Їхні наукові праці заклали теоретичне підґрунтя для подальшого розвитку концепцій подолання стресу та адаптації особистості до складних життєвих умов.

Використання копінг-стратегій та життєстійкості може допомогти людям краще справлятися з надзвичайними ситуаціями, і ці фактори можуть захистити їх від ускладнень, спричинених травматичними подіями [209].

Л. Карамушка зазначає, що у вітчизняному психологічному дискурсі проблематика копінг-стратегій займає вагоме місце, зокрема в контексті їх класифікації та практичного застосування. Дослідники опираються як на класичні теоретичні засади, так і на сучасні підходи до аналізу механізмів подолання стресу. Українські дослідники трактують копінг не лише як відповідь на стресову ситуацію, а як складний процес, що передбачає вибір поведінкових і емоційних стратегій залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості та специфіки ситуаційного контексту [22].

І. Гірчук наголошує, що вибір тих чи інших копінг-стратегій значною мірою зумовлений соціокультурним контекстом, у якому функціонує особистість. Особливо це актуально для українських реалій останніх років. Дослідження свідчать, що в умовах воєнного стану, соціально-економічної нестабільності та високого рівня колективного стресу українці дедалі частіше вдаються до стратегій, пов'язаних із пошуком соціальної підтримки, релігійних практик та волонтерської активності, які не лише допомагають впоратися зі стресом, а й надають відчуття

значущості та спільної мети [9].

Л. Руденко та ін. розглядають копінг-стратегії як динамічні механізми, пов'язані з реалізацією психологічної стійкості особистості. Автори зазначають, що використання проблемно- та соціально-орієнтованих копінг-стратегій асоціюється з вищим рівнем резилієнтності та показниками психічного благополуччя, тоді як уникаючі стратегії пов'язані переважно з короточасним зниженням напруження. Також констатується, що копінг-підхід доповнює особистісний підхід до розуміння психологічної стійкості, дозволяючи розглядати її як процес активного подолання стресових впливів [14].

Л. Вольнова та В. Біленька розглядають копінг-стратегії як важливий механізм подолання постстресових станів і адаптації особистості до стресових впливів. Вони зазначають, що одним із ключових критеріїв ефективності подолання стресу є гнучкість копінг-стратегій, яка забезпечує варіативність поведінкових реакцій залежно від ситуації а також, як динамічні механізми адаптації в умовах постстресових переживань [7].

О. Чекстере зазначає, що дисфункціональні стратегії подолання не сприяють адаптації до складних ситуацій, а радше посилюють стрес і негативно впливають на психічне здоров'я. Такі стратегії здебільшого застосовуються в умовах тривалого чи інтенсивного тиску, коли людина не може знайти ефективного вирішення проблеми [64]. Приклади дисфункціональних стратегій подолання включають: відхід від ізоляції або уникнення проблеми; надмірне вживання алкоголю або інших психоактивних речовин; агресивна або пасивна поведінка; самозвинувачення і песимізм. Застосування таких стратегій може призвести до зниження стійкості та серйозних психологічних проблем у майбутньому.

На противагу цьому І. Сингаївська описує, що ефективні копінг-стратегії займають ключову роль у підвищеній життєстійкості людини, сприяючи її здатності адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі. Відомо, що проблема активного подолання, орієнтування на пошук нових рішень та адаптацію до змін, значно підвищує життєстійкість особистості [52]. Саме це дозволяє не тільки уникнути згубного впливу стресу, але й розвинути в собі здатність до

самоконтролю та впевненості. Серед основних переваг ефективних стратегій подолання можна помітити підвищення здатності до самоконтролю та рефлексії над собою, зниження рівня тривоги, а також депресивних проявів, створення позитивних думок для майбутніх труднощів. Такі стратегії змушують людей витримувати більший опір життєвим викликам і краще використовувати власні можливості для досягнення мети. Гнучкість вибору копінг стратегії полягає в контролі за стійкістю, оскільки після цього вона дозволяє змінювати поведінку відповідно до конкретної ситуації та особистих ресурсів. Люди, які мають високу життєстійкість, можуть змінювати свої способи подолання викликів на основі змін у зовнішньому світі, що підтримує їхнє психічне здоров'я стабільним [67]. Наприклад, у складних чи невпевнених ризиках вони можуть мати плани, засновані на емоціях і проблемах, вибираючи найкращий для певної ситуації. Така гнучкість потужності уникати жорсткості мислення та знижує ризик розвитку неадаптивних реакцій.

С. Carver зазначає, що людина не здатна тривалий час перебувати в стані напруження; за умов значного стресу вона неминуче обирає певний спосіб реагування. Такі способи отримали назву «копінг-стратегії» [90]. Копінг-стратегія – це свідомо поведінка, спрямована на зміну та усунення симптомів.

R. Lazarus та S. Folkman визначають копінг як динамічний комплекс когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регулювання конкретних внутрішніх або зовнішніх вимог, що сприймаються як обтяжливі або такі, що перевищують наявні ресурси особистості [116; 161].

J. Fleishman та ін. [113] зазначають, що копінг може стосуватися або стратегій, або результатів. Копінг-стратегія відноситься до різних методів, які люди використовують для управління своїми конкретними обставинами, тоді як подолання відноситься до кінцевих результатів обраної стратегії для особи. Існує кілька компонентів процесу подолання. По-перше, оцінка шкоди чи збитків, викликаних стресором, вважається важливим детермінантом подолання. По-друге, оцінка ступеня керованості стресора є детермінантою вибраних копінг-стратегій. Третім компонентом є оцінка людиною результату своїх зусиль подолання та її

очікування щодо майбутнього успіху в справлянні зі стресором.

R. Lazarus і S. Folkman [116] описали два типи копінг-стратегій, які використовують люди, стикаючись із будь-якою несприятливою ситуацією: подолання, зосереджене на проблемі, та емоційно зосереджене подолання. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії в психології передбачають активні дії, спрямовані на рішення або зміну проблемної ситуації. Такі стратегії вимагають від людини аналіз причин труднощів, планування рішень і виконання конкретних кроків для подолання стресової ситуації [4]. Їх ефективність особливо проявляється у випадку, коли тимчасово неможливо змінити, і вони часто асоціюються з вищим рівнем психологічного благополуччя. Стратегії подолання, орієнтовані на проблему, включають: активний пошук інформації про проблему; визначення пріоритетів і цілей; планування конкретних дій щодо подолання труднощів; соціальну підтримку та оцінку. Стратегії подолання, орієнтовані на емоції, зосереджені на контролі чи управлінні своїми почуттями, а не на реальній ситуації.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджені на регуляції власного емоційного стану, а не на зміні ситуації. Вони є особливо ефективними, коли обставини не підлягають контролю, і виникає проблема зниження внутрішньої напруги та підтримки емоційної рівноваги [4]. Серед основних форм таких стратегій виділено: вираження емоцій через спілкування; використання гумору чи позитивного мислення; практики релаксації та медитації; прийняття положення як неминучої. Емоційно-орієнтовані стратегії допомагають уникнути емоційної бадьорості та підвищують здатність до стійкості в стресових умовах.

J. Endler та N. Parker зазначають, що в умовах подолання складних життєвих ситуацій особистість використовує три основні копінг-стратегії: орієнтацію на розв'язання проблеми, емоційно спрямовану стратегію та уникнення як форму реагування [106].

- орієнтація на розв'язання проблеми характеризується активним підходом до труднощів: індивід аналізує ситуацію, шукає можливі шляхи виходу, спирається на власний попередній досвід, планує конкретні дії, розподіляє ресурси та час, прагне контролювати перебіг подій, регулює свій емоційний стан і мобілізує

зусилля задля ефективного вирішення проблеми;

- орієнтація на емоції включає значний емоційний компонент: людина може відчувати провину, безсилля, дратівливість або внутрішнє напруження через неможливість змінити ситуацію. Часто спостерігається фіксація на власних слабкостях, заглиблення в негативні переживання, пасивність, що може ускладнювати подальшу адаптацію;

- уникнення як форма реакції передбачає намагання відвернути увагу від проблемної ситуації. Особа може обирати дії, що відволікають, – надмірний сон, перегляд фільмів, часті походи в магазини без реальної мети, емоційне «заїдання» або бажання втекти у відпустку. Окремим проявом цього стилю є соціальне уникнення, коли людина шукає спілкування (наприклад, з друзями чи рідними) з метою тимчасового поліпшення стану, проте це не веде до конструктивного розв'язання проблеми.

Отже, розуміння стилів копінгу як основних механізмів реагування на стресові ситуації дозволяє виокремити як конструктивні, так і менш ефективні способи подолання труднощів. Проте не всі стратегії адаптивні за своєю суттю. У певних умовах, особливо за тривалого чи надмірного стресу, люди можуть вдаватися до неадаптивних або дисфункціональних форм поведінки, які не лише не сприяють розв'язанню проблеми, а й здатні поглибити психоемоційне виснаження. У цьому контексті доцільним є аналіз впливу конструктивних і дисфункціональних копінг-стратегій на загальний рівень життєстійкості особистості та її здатність ефективно долати виклики повсякденного життя.

У процесі психологічної адаптації до кризової події людина проходить низку відносно передбачуваних етапів, що відображають зміни в емоційному стані, поведінці та когнітивних структурах. Одну з найвідоміших моделей опису цієї динаміки запропонувала Е. Kübler-Ross у праці «Про смерть і вмирання». Первісно модель була розроблена в контексті переживання термінальної хвороби, однак згодом її почали застосовувати для пояснення реакцій на різні види криз – втрату, травму, катастрофи, оскільки емоційна відповідь у цих випадках має подібну закономірність [156]:

1) заперечення – первинна реакція на шокуючу подію, що виконує захисну функцію. Людина може применшувати значущість ситуації, уникати її обговорення або поводитися так, ніби нічого не сталося;

2) гнів – виникає після ослаблення заперечення та проявляється у формі роздратування, агресії;

3) переговори – спроби «домовитися» з долею чи вищими силами з метою змінити або пом'якшити наслідки кризи;

4) депресія – усвідомлення реальності втрати чи змін супроводжується почуттями безнадії, виснаження, зниженням мотивації та соціальною ізоляцією;

5) прийняття – поступове усвідомлення й інтеграція нової реальності. Цей етап не обов'язково пов'язаний із позитивними емоціями, однак відкриває можливість адаптації та подальшого руху вперед.

Для аналізу реакцій на масштабні соціальні потрясіння (війни, пандемії, техногенні катастрофи) часто застосовується фазова модель, запропонована В. Raphael [197]. На відміну від індивідуально орієнтованих підходів, ця модель враховує взаємозв'язок особистісних і колективних реакцій у період кризи.

Перша фаза називається фазою удару, відбувається одразу після виникнення кризової ситуації. Це час, коли люди відчують себе надзвичайно розгубленими та напруженими. Можливі як ступор, так і хаотичні, неконтрольовані реакції. Робота В. Raphael показує, що ця фаза – це час, коли нормальним мисленням та емоціями важко керувати. Це ключовий час, оскільки він формує, як люди пізніше адаптуються.

Після першого шоку настає героїчна (мобілізаційна) фаза. Це час сильного духу громади та допомоги один одному. Ця фаза сповнена енергії та сильного бажання допомогти іншим. Однак ця енергія не триває довго, тому що вона використовує багато психічних та емоційних сил, і люди часто відчують нереалістичні прогнози про те, як закінчиться криза. Це особливо зрозуміло в довготривалих катастрофах чи конфліктах, коли початкова сильна реакція швидко згасає.

Оскільки енергія з фази мобілізації слабшає, починається фаза розчарування.

Люди починають відчувати себе більш виснаженими і розлюченими. Вони помічають реальні проблеми під час тривалих криз: відсутність ресурсів, несправедливість та зламані системи. Ця фаза може призвести до почуття безнадії, гніву і навіть ізоляції. Дослідження засвідчують, що тривалість і інтенсивність цієї фази суттєво впливають на ефективність подальшого відновлення громади, особливо в умовах затяжних воєн або довготривалих криз у сфері охорони здоров'я.

Заключний етап – відновлення та реконструкції - поступова психологічна й соціальна адаптація до нових умов. Передбачає формування нових способів мислення, відновлення соціальних зв'язків і переосмислення пережитого досвіду. Йдеться не лише про те, як все було до катастрофи - це створення нових способів мислення та життя, які включають досвід травми. Перебіг відновлення залежить від культурних чинників, рівня соціальної підтримки та економічної стабільності.

Польська дослідниця N. Ogińska-Bulik підкреслює, що під час колективної травми надзвичайно важливо створити безпечне соціальне середовище, у якому люди можуть осмислювати й опрацьовувати свій досвід. У ситуаціях війни або вимушеного переселення процес відновлення значно ускладнюється [189].

Узагальнюючи розглянуті підходи щодо кризової ситуації, можна зазначити, що в сучасній психології вона постає як складний, багатовимірний феномен. Для даного дослідження принципове значення мають положення, що слугують його теоретичним підґрунтям, зокрема розуміння кризової ситуації не лише як загрози, а й як потенційної точки особистісного зростання (у межах ідей екзистенційної психології та концепції посттравматичного зростання). Визначальним є не стільки об'єктивний зміст кризи, скільки її суб'єктивне переживання та когнітивна оцінка особою власних ресурсів. В умовах дорослості з її розвиненою рефлексією та відповідальністю на перший план виходять не ситуативні копінг-стратегії, а глибинні екзистенційно-сміслові механізми подолання.

Водночас у контексті сьогоденних реалій (війна, нестабільність) слід переглянути класичні уявлення про кризу як про відносно короткочасний епізод. Сучасна кризова ситуація в Україні набуває ознак хронічного, пролонгованого

стресового фону, що вимагає від особистості не разового подолання, а формування особливого, «мобілізаційного» режиму життєдіяльності. Це актуалізує ті теорії життєстійкості, які описують механізми підтримки цілісності в умовах постійної невизначеності.

Отже, взаємозв'язок між кризовою ситуацією та життєстійкістю має взаємозумовлений характер: криза виступає фактором напруження й одночасно потенційним каталізатором розвитку життєстійкості, тоді як життєстійкість визначає глибину, тривалість і наслідки переживання кризової ситуації. Розуміння цієї взаємодії є методологічно важливим для пояснення індивідуальних відмінностей у подоланні криз і створює підґрунтя для розробки психологічних інтервенцій.

1.3. Психологічні закономірності розвитку особистості у дорослому віці

Систематичні комплексні дослідження дорослого віку були ініційовані та розвинені в рамках західної психологічної науки такими видатними вченими, як E. Erikson, D. Levinson, R. Kegan, G. Vaillant, C. Ryff [108; 153; 166; 204; 225] та багато інших. Їхні праці суттєво розширили розуміння особливостей психологічного розвитку, криз і адаптації у дорослому віці.

Розвиток цих ідей у сучасній психології призвів до формування різних підходів до розуміння дорослості: від психоаналітичного акценту на несвідомому до гуманістичного пошуку самореалізації, від когнітивних механізмів адаптації до екзистенційних викликів і соціокультурного впливу на становлення дорослої особистості.

Психоаналітичний підхід до осмислення дорослості займає провідне місце в психологічній науці, оскільки акцентує увагу на вивченні глибинних, часто несвідомих механізмів розвитку особистості. Його теоретичною основою є уявлення про визначальну роль раннього дитячого досвіду у формуванні базових психічних структур, які надалі зумовлюють поведінку та емоційні реакції людини протягом усього життєвого шляху. Особливу увагу у цій традиції приділяють несвідомим процесам, внутрішнім конфліктам та їхньому впливу на дорослі форми

міжособистісної взаємодії.

S. Freud розробив фундаментальну концепцію психоаналізу, в якій виокремив п'ять психосексуальних стадій розвитку: оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну. На його думку, фіксація або нерозв'язаний конфлікт на будь-якій із цих стадій можуть зумовити виникнення неврозів та поведінкових відхилень у зрілому віці. Також підкреслюється, що психічна структура особистості представлена трьома складовими — «Воно» (Id), «Я» (Ego) та «Над-Я» (Superego) – перебувають у постійній взаємодії, і значна частина цього процесу відбувається поза сферою свідомості. Пригнічені бажання, страхи та спогади, сформовані в дитинстві, можуть визначати мотивацію та стиль поведінки дорослої людини, навіть якщо вона цього не усвідомлює. Для виявлення та опрацювання таких конфліктів S. Freud запропонував методи вільних асоціацій, аналізу сновидінь, а також інтерпретацію обмовок та помилкових дій, які, на його переконання, відкривають доступ до несвідомого [119].

Важливим доповненням до психоаналітичного підходу стала теорія прив'язаності M. Ainsworth та J. Bowlby, яка розглядає емоційний зв'язок дитини з батьками як основу майбутніх стосунків [57; 70]. Сформовані у дитинстві «внутрішні робочі моделі» зберігаються протягом життя, впливаючи на рівень довіри, самооцінку та стиль міжособистісної взаємодії.

Ключовим положенням психоаналітичного підходу є твердження про те, що значна частина психічного життя функціонує на несвідомому рівні. Пригнічені спогади, емоції та бажання можуть залишатися активними протягом десятиліть, впливаючи на рішення та поведінку. Психотерапевтична робота, орієнтована на виявлення та інтеграцію цих несвідомих процесів, є ключем до емоційного зцілення та гармонійного розвитку у зрілому віці.

Гуманістичний підхід до осмислення дорослості акцентує увагу на самоактуалізації як ключовому векторі психологічного розвитку особистості. Ще в середині ХХ століття А. Maslow у межах своєї теорії ієрархії потреб висунув ідею, що самоактуалізація - це найвищий рівень людської мотивації, що ґрунтується на прагненні реалізувати свій потенціал і стати тим, ким особа здатна бути [178]. Він

підкреслював, що доросла людина, яка прагне до особистісного зростання, не обмежується лише адаптацією до соціальних норм, а здійснює свідоме самовираження, діючи відповідно до власних внутрішніх цінностей.

С. Rogers у своїй концепції «повністю функціонуючої особистості» наголошував, що психологічне здоров'я досягається через автентичність, відкритість досвіду та здатність приймати відповідальність за власні вибори [198]. За С. Rogers, дорослість – це процес, що розгортається у безперервному прагненні до особистої цілісності, автономії та гармонії із самим собою.

На українському науковому ґрунті ці ідеї розвивали кілька дослідників. Зокрема, І. Зязюн у межах своєї аксіопсихологічної концепції особистості підкреслював значення ціннісного саморозвитку впродовж життя як чинника дорослішання та особистісної зрілості [20]. Він вважав, що гуманістична педагогіка і психологія покликані формувати внутрішню культуру особистості через рефлексію, моральну відповідальність і самопізнання.

О. Сидоренко у своїй монографії про психологічні засади становлення дорослості акцентує на тому, що суб'єкт дорослого віку повинен реалізовувати себе через гармонійну взаємодію з соціальним і внутрішнім простором, що передбачає усвідомлене прийняття рішень, відповідальність та інтеграцію досвіду [51].

Дослідження Ю. Вторнікової [8] підтверджують, що діагностика стилів прив'язаності у дорослих має вирішальне значення для корекції міжособистісних труднощів, особливо у випадках співзалежних стосунків. У свою чергу, Г. Лазос [30] доводить, що ненадійні стилі прив'язаності у фахівців ментального здоров'я корелюють зі зниженням резильєнтності та підвищенням ризику професійного вигорання, що є важливим аспектом збереження психологічного благополуччя в зрілому віці. В. Тарасова [57] зазначає, що безпечна прив'язаність, сформована у дитинстві, позитивно впливає на здатність дорослої людини долати стрес і адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Подібні результати наводить і Є. Зарицька [17], яка встановила, що стилі прив'язаності суттєво пов'язані з рівнем самоконтролю, відкритістю до нового досвіду та емоційним благополуччям на етапі входження у дорослість.

У сучасному контексті особливе значення мають поняття самосвідомості та самовизначення. R. Ryan і E. Deci, автори теорії самодетермінації, стверджують, що здатність дорослої людини до автономного вибору, який ґрунтується на внутрішній мотивації, є основоположною умовою для реалізації особистісного потенціалу [203]. Самосвідомість дозволяє людині осмислювати власний емоційний стан, ідентифікувати потреби та приймати рішення, що відповідають її «Я-ідентичності».

Психологічний розвиток дорослої особистості розглядається як безперервний процес інтеграції життєвого досвіду, формування цілісного «Я» та збереження внутрішньої узгодженості. Як зазначає К. Hämäläinen, зрілість дорослого індивіда пов'язана з рівнем особистісної інтеграції, яка проявляється у здатності гармонізувати різні сфери життя - професійну, особисту, соціальну [129]. У цьому контексті автентичність виступає наріжним каменем психологічної стійкості: доросла особа залишається вірною собі, попри виклики та соціальні очікування.

Когнітивний підхід до вивчення дорослості зосереджується на якісних змінах психічних процесів, що відбуваються впродовж життя: сприйняття, уваги, пам'яті, міркування та вирішення проблем. Основна ідея полягає в тому, що з віком і накопиченням досвіду когнітивні структури дорослої людини не лише зберігаються, а й у багатьох аспектах розвиваються. Як зазначав С. Максименко, когнітивна сфера дорослої особистості формується під впливом тривалого впливу освітніх, професійних і міжособистісних чинників, які сприяють удосконаленню операційного мислення, продуктивної пам'яті та рефлексивної оцінки власної діяльності [38].

Упродовж дорослого життя когнітивний розвиток тісно пов'язаний із постійним навчанням і накопиченням досвіду. О. Музика підкреслює важливість освіти протягом життя як джерела ментальної активності, що підтримує адаптивний потенціал і когнітивну гнучкість дорослого індивіда [40]. У цьому контексті особливої ваги набуває феномен нейропластичності, який відображає здатність мозку до структурних і функціональних змін під впливом нового досвіду

та засвоєння інформації Підтримка ментальної активності, участь у навчанні, вирішення нових завдань сприяють не лише підтримці, але й розширенню когнітивних можливостей [191].

Крім того, когнітивна гнучкість виявляється особливо важливою у моменти життєвих змін – зміна кар'єри, втрата, адаптація до нових ролей. І. Жадан підкреслює здатність дорослої людини перебудовувати ментальні моделі та застосовувати наявні знання до нових обставин є ключовою умовою психологічної стійкості й ефективного функціонування в соціально змінному середовищі [15].

У своїй когнітивній теорії розвитку Ж. Піаже підкреслював, що доросла стадія розвитку є етапом, коли людина здатна до формального операційного мислення – тобто до абстрагування, логічного аналізу та гіпотетичного міркування [195]. Хоча модель Ж. Піаже зосереджувалась здебільшого на дитинстві, її принципи заклали основу для подальших досліджень когнітивної зрілості у дорослому віці.

Р. Кеган у межах конструктивістської теорії дорослішання розглядає дорослу людину як активного агента власного когнітивного зростання, що поступово формує дедалі складніші структури мислення, здатні інтегрувати суперечності та невизначеність [149]. Цей розвиток проявляється у здатності до саморефлексії, критичного осмислення досвіду, етичного судження та адаптації до складних соціальних контекстів.

Таким чином, когнітивний підхід до вивчення дорослості висвітлює не лише важливість розвитку пізнавальних здібностей, але й їх роль у забезпеченні адаптації, критичного мислення, прийняття рішень та сталого особистісного розвитку. Когнітивні трансформації впродовж життя є основою автономного функціонування та психологічного благополуччя зрілої особистості.

Екзистенційний підхід до розуміння дорослості базується на ідеї, що зрілість не обмежена соціальними ролями чи віком, а радше тісно пов'язана з глибоким розумінням власного існування та розвитком здатності рефлексувати, вибирати та брати відповідальність за свій життєвий шлях. Цей підхід зосереджується на пошуку сенсу, прийнятті фундаментальних умов людського існування та розвитку автентичного способу життя.

Згідно з V. Frankl, ключовим елементом дорослості є наявність сенсу, який можна знайти навіть у ситуаціях болю та втрати. Його дослідження показують, що люди здатні вільно обирати своє ставлення до подій, навіть коли зовнішні обставини знаходяться поза їх контролем. Ця внутрішня свобода є основою психологічної зрілості. Усвідомлення відповідальності за сенс свого життя не тільки допомагає виживати в складних ситуаціях, але й дає можливість глибоко осмислити свій життєвий шлях, що є ознакою зрілої особистості [117].

I. Yalom розробив концепцію екзистенційної терапії, зосереджуючись на чотирьох фундаментальних реальностях: смерті, свободі, ізоляції та безглуздості. Його теоретична модель підкреслює, що зіткнення з цими «екзистенційними обмеженнями» надихає на глибокі роздуми, що дозволяє людям подолати поверхневі функціональні обмеження. Прийняття цих реалій створює простір для культивування відповідального підходу до життя, коли дорослі визнають свої обмеження, але замість того, щоб піддаватися їм, використовують їх як рушійну силу для внутрішнього зростання [231].

R. May вважає автентичність ключовою характеристикою зрілості. На його думку, зрілість означає здатність приймати рішення, які відповідають власним екзистенціальним цінностям, навіть якщо ці рішення суперечать суспільним нормам чи очікуванням. У цьому контексті автентичність - це більше, ніж просто бути чесним із собою, це також здатність робити позитивні дії, які втілюють власні переконання, не піддаючись зовнішньому тиску чи конформізму [182].

Екзистенційні підходи особливо зосереджуються на сприйнятті смерті як детермінанти переосмислення життєвих пріоритетів. Дослідниця T. Schnell у своїй моделі сенсу, орієнтованій на життя, стверджує, що глибокий сенс є фундаментальним для щастя в дорослому віці. Її емпіричне дослідження показує, що люди з відчуттям сенсу життя мають більшу ймовірність подолати екзистенційні кризи, пов'язані з втратою, невизначеністю та зміною ролей [208].

P. Wong у рамках позитивної екзистенціальної психології стверджує, що прийняття смерті активізує процес роздумів про мораль і цінності. Він стверджує, що усвідомлення скінченності часу спонукає людей шукати більш значущі способи

взаємодії зі світом, зосереджуючись не на зовнішніх досягненнях, а на глибоких зв'язках і внутрішній автентичності [230]. Ця зміна часто посилюється в середньому віці, коли люди частіше замислюються над своєю життєвою траєкторією та порівнюють її зі смертю, втратою та незворотними змінами.

Е. Van Deurzen також вказує на особливу роль автентичності в екзистенційній психології. Вона розглядає дорослість як процес глибокої внутрішньої злагодженості, в якій людина здатна діяти відповідно до своїх найглибших переконань, незважаючи на зовнішній тиск. Такий стан розуму передбачає сміливість бути власним і відкрито виражати свої емоції, сумніви та надії, що, у свою чергу, є ознакою зрілості та психологічної автономності [227].

У межах вітчизняної психологічної науки спостерігається зростання інтересу до інтеграції екзистенційних ідей у дослідження феномена дорослості. Особливої уваги заслуговують праці українських науковців, які адаптують базові положення екзистенційної психології до сучасних викликів особистісного розвитку в умовах соціальної нестабільності.

Зокрема, Я. Каплуненко у своєму дослідженні осмислює екзистенційну структуру особистості крізь дихотомію пружності та крихкості. Авторка наголошує, що психологічна пружність як внутрішній потенціал дорослої особистості виявляється у здатності витримувати граничні стани екзистенційної напруги – тривогу, втрати, фрустрацію – не втрачаючи відчуття смислу життя. Водночас підкреслюється наявність уразливості як невід'ємної складової людської природи, що має бути інтегрована в особистісний досвід, а не витіснена чи заперечена [21].

С. Лукомська зосереджує увагу на категорії автентичності як одній із центральних понять сучасної психології. Автентичність не зводиться до простого самовираження, а постає як результат постійного внутрішнього діалогу особистості, її здатності критично осмислювати зовнішні впливи та приймати рішення, що відповідають власній системі цінностей. Дослідниця підкреслює, що автентичність є основою психологічної зрілості, оскільки дозволяє особистості зберігати сталість і цілісність у складних соціальних умовах [33].

У свою чергу, Л. Терехова аналізує перспективи розвитку екзистенційного підходу в прикладній психології. Вона розглядає цей напрям як потужну методологічну базу для розуміння кризових явищ, особистісних трансформацій і проблем смисложиттєвої дезорієнтації, які особливо загострюються на етапі дорослішання. Авторка доводить, що екзистенційна парадигма здатна забезпечити глибший погляд на феномен дорослості, де важливими є не стільки нормативні досягнення, скільки процеси усвідомлення обмеженості, вибору, відповідальності та свободи [59].

У цілому екзистенційне бачення дорослості акцентує не на зовнішніх характеристиках, а на внутрішній динаміці: здатності особистості усвідомлювати власну скінченність, робити вибір, брати відповідальність, жити згідно з глибинними смислами. Така дорослість - не просто етап біологічного розвитку, а форма морально і психологічно зрілої взаємодії зі світом, у якій свобода й автентичність постають основними координатами існування.

Соціокультурний підхід до аналізу дорослості інтерпретує її як багатовимірний і динамічний процес, становлення якого зумовлюється впливом соціальних, культурних, економічних та історичних чинників. Зокрема, G. Elder наголошує, що життєві траєкторії дорослих істотно залежать від історичного контексту, зокрема кризових подій, таких як війни чи економічні спади, які формують особливості поколінь [105].

Дослідники J. Archer та J. Helms відзначають, що культурна належність відіграє ключову роль у визначенні соціальних ролей дорослого. У колективістських суспільствах (Японія, Кенія) пріоритетом є виконання обов'язків перед родиною і громадою. Водночас в індивідуалістичних культурах (США, Велика Британія) більше цінують особисту автономію, професійні досягнення і самореалізацію [74; 133].

J. Levasseur підкреслює, що дорослість не означає завершення навчання, а навпаки – активне оволодіння новими ролями і навичками протягом усього життя. Р. Нааг доповнює це, відзначаючи важливість повторної соціалізації у зв'язку зі змінами в професійному або сімейному житті, наприклад, при догляді за літніми

родичами чи зміні професії [128; 165].

У дослідженнях U. Stahl встановлено, що особи, які досягали дорослості в умовах економічної нестабільності, частіше стикаються з психологічними труднощами та мають обмеженіші можливості для професійного зростання [216]. Аналіз В. Lung вказує, що ідентичність дорослої людини формується через взаємодію з оточенням – родиною, друзями, колегами, і залежить від соціальних умов, у яких вона перебуває [169].

C. Gilligan відзначає, що жінки часто конструюють дорослість через призму турботи і взаємозалежності, що контрастує з домінантними західними моделями, орієнтованими на індивідуальні досягнення [124]. R. Selman наголошує, що освітня нерівність формує соціальний капітал дорослих і обмежує їхні можливості [211].

В Україні соціальна зрілість як основний складник дорослості вивчається низкою науковців. О. Пустовойт визначає соціальну зрілість як комплекс психічної стабільності, рефлексії і відповідального ставлення до соціальних ролей [44]. О. Борисюк і Н. Перун акцентують увагу на когнітивно-мотиваційних, рефлексивних та операційних компонентах соціальної зрілості в процесі професійного становлення майбутніх психологів [3]. О. Радул підкреслює, що соціальна зрілість проявляється через активну громадську діяльність, моральну відповідальність, комунікативну компетентність і здатність до саморефлексії [45]. О. Комар аналізує взаємозв'язок соціальної і професійної зрілості, зазначаючи, що розвинений соціальний інтелект і здатність до саморегуляції є ключовими для успішної професійної реалізації [26].

Отже, соціокультурний підхід підкреслює, що дорослість – це культурно-історично обумовлений конструкт, який формується через усвідомлене прийняття соціальних ролей, відповідальність, інтеграцію особистого досвіду та дію у межах культурних норм і соціальних інститутів.

Окрему роль у дослідженні дорослості посідає теорія Е. Erikson, яка унікально поєднує психологічні та соціальні аспекти розвитку особистості. Його модель вікових криз акцентує увагу на тому, що кожен етап життя супроводжується важливими психосоціальними завданнями, які безпосередньо пов'язані з віком та

соціокультурним контекстом. Кожен із восьми запропонованих ним етапів розвитку супроводжується так званою психосоціальною кризою – критичним періодом, коли особистість стикається з певним конфліктом або викликом, який вона повинна успішно подолати для гармонійного формування своєї ідентичності та базових рис характеру. Ці кризи є не патологічними станами, а радше природними і необхідними переходами, які стимулюють внутрішній розвиток та адаптацію. Його підкреслює безперервність і послідовність розвитку особистості впродовж усього життя [107]. Кожен підхід підкреслює окремі аспекти зрілості: від несвідомих механізмів і прив'язаностей до свободи вибору та культурних впливів. Порівняльний аналіз підходів подано в додатку А.

Оскільки дорослість - це динамічний процес, важливо розглянути її етапи. Періодизація дозволяє систематизувати зміни, які відбуваються на різних вікових стадіях, враховуючи біологічні, психологічні та соціальні критерії.

Значний внесок у дослідження структурної періодизації дорослого віку зробили J. Arnett [75], який акцентував увагу на етапі «формування дорослості», та M. Lachman [159], який підкреслював важливість середнього віку як періоду пластичності та активного розвитку. Роботи G. Bonanno [85] зосереджені на психосоціальній стійкості й механізмах адаптації до життєвих криз у дорослому віці.

Питання періодизації дорослого віку у сучасній психології розглядається неоднозначно, адже на визначення меж цього етапу впливають культурні, соціальні, економічні та індивідуально-психологічні чинники. Різні дослідники по-різному окреслюють початок, тривалість і специфіку підетапів дорослого життя, відштовхуючись від особистісних завдань, соціальних ролей і типових криз. Періодизація психічного розвитку людини спрямована на виокремлення його структурних компонентів і встановлення часових меж окремих етапів онтогенезу. У сучасній психології особлива увага приділяється кризовим періодам, передусім на ранніх етапах життя, оскільки вони мають найбільшу значущість і характеризуються суттєвими, якісними змінами.

Оскільки поняття дорослості охоплює не лише біологічне дозрівання, а й

особистісну зрілість, соціальну відповідальність і ціннісну автономію. У межах вікової психології розроблено низку концепцій періодизації дорослості, серед яких особливе місце займають теорії E. Erikson, D. Levinson, R. Navighurst та V. Hunter. Ці підходи репрезентують різні методологічні платформи – від психоаналітичної до емпірично-гуманістичної, – що дозволяє здійснити комплексний аналіз дорослості як феномену становлення та розгортання особистісного потенціалу.

Так, E. Erikson сформулював модель психосоціального розвитку, яка інтегрує ідеї S. Freud з культурно-історичним підходом до формування ідентичності. У його восьмистадійній моделі [109] дорослість охоплює три ключові періоди: рання дорослість (приблизно 20–40 років): «інтимність проти ізоляції», у цей період людина стикається з потребою встановлення близьких, емоційно значущих зв'язків. Неуспішне проходження цього етапу може призвести до емоційної ізоляції або страху втрати себе у стосунках. Середня дорослість (40–65 років): «продуктивність проти застою», йдеться про реалізацію себе у праці, батьківстві, громадському житті. Центральним завданням є передача досвіду наступному поколінню. Якщо цього не відбувається - настає емоційна стагнація, втрата життєвої енергії. Пізня дорослість (від 65 років): «цілісність Я проти розпаду», людина осмислює прожите життя: чи було воно цілісним, осмисленим, чи залишило по собі спадок. Відсутність інтеграції життєвого досвіду може призвести до екзистенційного відчаю, зневіри в сенсі буття.

E. Erikson підкреслював, що успішне проходження кожної стадії є фундаментом для наступної. Його теорія підкреслює діалектичний характер розвитку, де кожна «криза» є шансом для особистісного зростання.

D. Levinson, спираючись на дані лонгітюдного дослідження життя чоловіків середнього класу США, створив модель, відому як «сезони життя» [166]. На відміну від E. Erikson, який акцентував на внутрішніх психосоціальних конфліктах, D. Levinson зосередив увагу на структурній організації життя дорослої людини та визначив основні етапи життєвого циклу: перехід до дорослого життя (17–22 роки) – фаза розриву з підлітковими структурами, становлення самостійності, перші спроби професійної ідентичності. Рання дорослість (22–40 років) – фаза

формування життєвої структури: сім'я, кар'єра, соціальні ролі. Перехід до середньої дорослості (40–45 років) – «криза середнього віку», перегляд пріоритетів, життєвих цілей. Середня дорослість (45–60 років) – стабілізація нової структури життя, активна реалізація потенціалу. Перехід до пізньої дорослості (60–65 років) – фаза зниження професійної активності, зміна самоідентифікації. Пізня дорослість (65+) – інтеграція досвіду, підготовка до завершення життєвого циклу. Автор впроваджує поняття «перехідних періодів» – кризових етапів, коли людина переглядає життєві орієнтири. Він також наголошує на «життєвих структурах», які відносно стабільні протягом 15–20 років, але згодом вимагають трансформації.

R. Navighurst запропонував концепцію «розвиткових завдань», що виникають у людини на різних вікових етапах, і які обумовлені біологічними, соціальними та культурними факторами [131]. Автор розглядає дорослість не як гомогенний період, а як послідовність етапів із конкретними завданнями: молода дорослість (20–40 років): вибір супутника життя; вступ до професії; встановлення економічної незалежності; участь у громадянському житті. Середній вік (40–60 років): досягнення і підтримка професійної ефективності; соціальна відповідальність перед суспільством; адаптація до фізичних змін; допомога дорослим дітям і підтримка старших родичів. Пізня дорослість (від 60 років): адаптація до виходу на пенсію; прийняття власного фізичного спаду; осмислення життєвого досвіду; встановлення нових ролей (наприклад, роль дідуся/бабусі).

R. Navighurst підходить до розвитку з функціонально-прикладної перспективи: успішне виконання завдань – запорука психологічного благополуччя, їх ігнорування або невиконання – джерело напруги.

B. Hunter [138], розробляючи концепцію професійного становлення, акцентує увагу на тому, що дорослість тісно пов'язана з динамічним розвитком професійної ідентичності. Її модель відображає зміну домінантних цінностей і стратегій упродовж життя дорослої людини. Фаза самовизначення (до 35 років) - пошук відповідної професійної ролі, експерименти з кар'єрою, становлення компетенцій. Фаза стабільності (35–55 років) - досягнення стабільного професійного статусу, розвиток експертизи, менторство молодших. Фаза рефлексії (після 55 років) -

перегляд досягнень, можлива зміна професійного вектора, формування спадщини (передача досвіду, наставництво). В. Hunter акцентує на суб'єктивному сприйнятті кар'єри як частини особистісного шляху. Професійна ідентичність, на її думку, є не лише соціальною конструкцією, а й осердям смислової інтеграції особистості. (Додаток Б), якою керуються в Україні, та яку взято за основу для емпіричного дослідження.

Таким чином, дорослий вік є ключовим етапом розвитку особистості у контексті формування та реалізації життєстійкості, оскільки в цей період поєднуються зрілі когнітивні можливості, накопичений життєвий досвід і відповідальність за власні рішення. На відміну від попередніх вікових етапів, доросла людина зазвичай має сформовану систему цінностей, відносно стабільну ідентичність і розвинені механізми саморегуляції, що забезпечує усвідомлене реагування на складні життєві обставини та кризові ситуації.

Водночас дорослий вік характеризується високою насиченістю кризових подій – професійних, сімейних, соціальних та екзистенційних, – які потребують не лише адаптації, а й переосмислення життєвих пріоритетів.

Аналіз наукових підходів до визначення дорослості засвідчує, що цей феномен не може бути зведений до єдиного пояснювального принципу. У різних психологічних традиціях він осмислюється крізь призму специфічних механізмів розвитку особистості: психоаналітична школа фокусує увагу на внутрішніх конфліктах і ранньому досвіді, екзистенційно-гуманістична – на смислотворенні та особистісному виборі, когнітивна – на процесах переробки інформації та інтерпретації подій, соціокультурна – на детермінуючій ролі суспільного контексту. У сукупності ці підходи дозволяють вибудувати комплексне уявлення про чинники становлення життєстійкості в дорослому віці.

У межах цього дослідження пріоритетним є інтегративне бачення, що поєднує внутрішньоособистісні, смислові, когнітивні та соціально зумовлені аспекти функціонування дорослої людини. З позицій психоаналітичної традиції важливими постають феномени базової довіри та типу прив'язаності, які формують основу відчуття внутрішньої безпеки та стабільності. Екзистенційно-

гуманістичний напрям (V. Frankl, R. May, I. Yalom) акцентує на здатності особистості надавати подіям смисл, брати відповідальність за власні рішення та зберігати автентичність у складних життєвих обставинах. Когнітивна парадигма підкреслює значення суб'єктивної оцінки стресогенних ситуацій, гнучкості мислення та здатності до переосмислення досвіду. Соціокультурний підхід, у свою чергу, враховує вплив макро- і мікросоціальних чинників, зокрема умов воєнного стану, що істотно трансформують процеси адаптації та розвитку дорослої особистості.

Отже, життєстійкість дорослої людини доцільно трактувати як процесуальну, динамічну характеристику, що виявляється у здатності до смислової інтеграції пережитого досвіду, саморегуляції та конструктивної поведінки в умовах кризових викликів. Вона не має статичного характеру, а формується й трансформується під впливом індивідуальних і соціальних чинників..

Систематизація теоретичних підходів дала змогу визначити структуру життєстійкості дорослої особистості як багатокомпонентне утворення, що включає чотири взаємопов'язані складові. Емоційний компонент відображає здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції власних переживань, а також підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу. Когнітивний компонент характеризує особливості інтерпретації кризових подій, рівень когнітивної гнучкості та здатність до рефлексивного переосмислення ситуації. Мотиваційний компонент визначає внутрішню спрямованість на подолання труднощів, орієнтацію на досягнення цілей і впевненість у власній здатності впливати на перебіг подій. Соціальний компонент охоплює ефективність міжособистісної взаємодії, уміння залучати підтримку та використовувати ресурси соціального середовища.

Взаємозв'язок і взаємодоповнюваність зазначених складових забезпечують функціонування життєстійкості як інтегральної властивості особистості, що підтримує психологічну цілісність, адаптивність і продуктивність діяльності в умовах невизначеності та кризи. Запропонована структурна модель виступає концептуальною основою для подальшої емпіричної перевірки рівня сформованості її компонентів у дорослих.

Висновки до першого розділу

Здійснений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що життєстійкість постає як інтегративна властивість особистості, яка проявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змінних умов та ефективно долати труднощі без істотного зниження рівня функціонування. Вона охоплює поєднання психологічних, емоційних та поведінкових якостей, що забезпечують стійкість перед впливом несприятливих чинників. Життєстійкість не є вродженою чи статичною рисою, а формується у процесі життєвого досвіду, включаючи елементи самоконтролю, залученості до життя та здатності сприймати зміни як природний виклик. Вона виступає важливим ресурсом особистості, що визначає ефективність реагування на складні обставини та впливає на здатність до позитивної трансформації після кризових подій.

Важливим результатом теоретичного аналізу стало розмежування понять «криза» і «кризова ситуація». Кризова ситуація виступає зовнішнім або внутрішнім подразником, тригером, що активує адаптаційні механізми особистості. Криза ж є глибинною особистісною реакцією на цю ситуацію, яка розгортається у внутрішньому плані переживань. Таке розуміння має принципове значення для психологічного супроводу, оскільки дозволяє вчасно виявити точку втручання: запобігти формуванню кризи або пом'якшити її перебіг. Не кожна кризова ситуація призводить до глибокої внутрішньої кризи, однак за відсутності ефективних механізмів подолання вона може стати поштовхом до особистісної дезорганізації.

Дорослий вік визначено як особливий період формування та прояву життєстійкості. Його специфіка полягає у поєднанні зрілих когнітивних ресурсів, накопиченого соціального та професійного досвіду, відносної стабільності життєвих орієнтацій та відповідальності за власні рішення. Водночас дорослість характеризується високою насиченістю кризових подій, що зумовлює необхідність не лише адаптації, а й переосмислення життєвих пріоритетів. У цьому віці на перший план виходить здатність зберігати психологічну гнучкість, підтримувати баланс між власними потребами та вимогами середовища, а також готовність до конструктивного переосмислення життєвого досвіду.

Взаємозв'язок між життєстійкістю, кризовими ситуаціями та дорослим розвитком має системний характер. Життєстійкість виступає ключовим адаптаційним ресурсом, що зменшує негативний вплив стресогенних чинників та сприяє ефективному вирішенню проблем. Кризова ситуація, своєю чергою, може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал: з одного боку, вона здатна зумовлювати особистісні втрати, а з іншого – виступати імпульсом для внутрішнього зростання, розширення самосвідомості та переоцінки життєвих цінностей. У дорослому віці ці процеси відбуваються на основі вже сформованої системи цінностей, що дозволяє глибше інтегрувати кризовий досвід у власну життєву стратегію.

Особливого значення розуміння цих механізмів набуває в умовах сьогодення. Сучасна кризова ситуація в Україні, спричинена війною та соціально-економічною нестабільністю, має ознаки хронічного, пролонгованого стресового фону. Це актуалізує потребу в теоретичних моделях, які описують механізми підтримки психологічної цілісності в умовах постійної невизначеності та тривалого напруження, а також зумовлює необхідність перегляду класичних уявлень про кризу як короткочасний епізод.

Таким чином, життєстійкість, кризові ситуації та дорослий розвиток утворюють складну взаємопов'язану систему, у якій кожен елемент впливає на інші. Життєстійкість забезпечує здатність не лише протистояти впливу несприятливих обставин, а й трансформувати їх у ресурс для подальшого особистісного розвитку. Кризові ситуації виступають випробуванням, що перевіряє міцність внутрішніх ресурсів, а дорослий вік надає для цього як переваги у вигляді зрілості та досвіду, так і виклики, зумовлені складністю соціальних і особистих завдань.

Отже, дорослий вік є ключовим періодом формування та прояву життєстійкості, оскільки поєднує зрілі когнітивні ресурси, життєвий досвід і відповідальність за власні рішення. Життєстійкість у дорослому віці визначає здатність особистості зберігати психологічну цілісність і ефективно долати кризові ситуації, інтегруючи складний досвід у подальший розвиток.

Проведений теоретичний аналіз створив необхідне підґрунтя для емпіричного дослідження особливостей життєстійкості дорослих у кризових ситуаціях, дозволив визначити його основні напрями, обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію та окреслити шляхи інтерпретації отриманих даних відповідно до сучасних реалій.

Список використаних джерел до першого розділу

1. Агарков О. А. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст / О. А. Агарков // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2017. С. 5.
2. Бігун Н. І., Гоян І. М., Петранюк А. І. [та ін.] Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах // Перспективи та інновації науки. 2024. № 4(38). С. 867–879. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-867-879](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-867-879)
3. Борисюк О., Перун Н. Формування особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі професійного становлення // Вісник післядипломної освіти. 2020. № 12. С. 102–110.
4. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків-перфекціоністів // Psychological Journal. 2019. Т. 5, № 10. С. 101–108.
5. Вербан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 120–133.
6. Волинська О. В. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2017. Вип. 62. С. 32–39.
7. Вольнова Л. М., Біленька В. Д. Психологічні особливості вияву та подолання постстресових станів у чоловіків і жінок // Перспективи та інновації науки. 2025. Вип. 7(53). С. 1174–1186. ISSN 2786-4952.

8. Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // *Science and Education*. 2022. № 4. С. 63–71.
9. Гірчук І. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни // *Габітус*. 2025. № 69, ч. 2. С. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-5208.2025.69-2.25>
10. Гребенькова В. М. Копінг-поведінка як ресурс подолання кризових ситуацій // *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 102–110.
11. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 65. С. 25–41.
12. Гура Т. В. Особистість в екстремальних умовах життя: лідерський аспект // *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / за ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової*. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
13. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості // *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Полтава, 15–17 лют. 2013 р.)*. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51–60.
14. Друзь О., Родченко Л., Руденко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Взаємозв'язок психологічної стійкості та індикаторів особистісного розвитку // *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2023. Вип. 5(61). С. 5–11. ISSN 2218-1326.
15. Жадан І. В. Когнітивна гнучкість як чинник адаптації дорослої особистості // *Психологічний вісник*. 2019. № 1(20). С. 72–78.
16. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали / за ред. Л. Г. Перетяцько. 3-тє вид., допов. Полтава, 2006. 100 с.
17. Зарицька Є. С. Психологічні особливості старшокласників з різними стилями прив'язаності : бакалаврська робота / Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, 2024.

18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

19. Зубко Р. Aspects of the rehabilitation of individuals affected by psychologically traumatic events // Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : матеріали Міжнар. наук. конф. 2025. С. 9–11. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/48556/2/MCTD-HPC_2025_Zubko_R-Aspects_of_the_rehabilitation_9-11.pdf

20. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси : УНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 608 с.

21. Каплуненко Я. Ю. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2018. Т. 1. С. 41–45.

22. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

23. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії // Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.

24. Кокур О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. V, вип. 21. С. 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

25. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології : психофізіологія, психологія праці, експериментальна психологія. 2020. Т. 20, № 5. С. 68–81.

26. Комар О. Взаємозв'язок соціальної та професійної зрілості особистості // Психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 59–68.

27. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах : методичні рекомендації. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 68 с.

28. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача // Актуальні

проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 19. С. 93–110.

29. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 182–187.

30. Лазос Г. Вплив стилю прив'язаності на резильєнтність практиків ментального здоров'я // Український психоаналітичний журнал. 2023. № 2. С. 45–57.

31. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості // Актуальні проблеми психології : психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Т. 2, вип. 5. С. 131–138.

32. Лісеєнко О. В., Курганська В. В. Психологічні особливості подолання особистістю кризових ситуацій у воєнний час // Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 трав. 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 65–75.

33. Лукомська С. О. Поняття «автентичність» у сучасних теоретичних і емпіричних дослідженнях. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015.

34. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–195.

35. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навчальний посібник. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 96 с.

36. Мазоха І., Іваненко О. Як впливають кризові ситуації на психологічний стан особистості // Modern directions of development of science and technology : Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference (Liverpool, Great Britain, January 30 – February 01, 2023). Liverpool, 2023. P. 222–226.

37. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових станів // Матеріали методологічного семінару НАПН України «Теоретико-методологічні

проблеми психології особистості». Київ : ІП НАПН України, 2020. С. 8–11.

38. Максименко С. Д., Деркач Л. М., Кіричевська Е. В., Касинець М. П. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник. Київ : Людмила, 2022. 312 с.

39. Мітіна С. В. Схильність до ризику як стратегія поведінки особистості в умовах невизначеності // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів, 2022. С. 232–237.

40. Музика О. М. Когнітивний розвиток дорослих у контексті освіти впродовж життя // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 3(53). С. 34–40.

41. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. Вип. 1(69). С. 253–260.

42. Осадча Л. А. Психологічні чинники подолання кризових ситуацій та їхній вплив на особистісний розвиток у дорослому віці // Видавничий дім «Гельветика». 2024. С. 70–74.

43. Пов'якель Н. М. Психологічна підтримка особистості у кризовому стані // Освіта регіону: політика, економіка, право. 2021. № 4. С. 111–116. DOI: <https://doi.org/10.26906/EiR.2021.4.111>

44. Пустовойт О. Соціальна зрілість особистості: структура та чинники розвитку // Психологічний часопис. 2019. № 6. С. 45–53.

45. Радул О. Соціальна зрілість як чинник успішної соціалізації // Наукові записки НаУКМА. 2021. Т. 4. С. 85–92.

46. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

47. Руденко Л., Друзь О., Родченко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Психологічні детермінанти резилієнтності: теоретичний аналіз підходів // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2023. Вип. 5(61). С. 25–31.

48. Руденко О. В., Чижма Д. М. Формування ідентичності у контексті подолання кризових станів особистості // Наукові перспективи. 2024. № 5(47). С. 1697–1707. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1697-1707](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1697-1707)

49. Рябоконт В., Чередниченко Т. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2021. Вип. 59, № 1. С. 151–157. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-151-157>

50. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. 15. С. 481–491.

51. Сидоренко О. В. Психологічні засади становлення дорослості як етапу онтогенезу особистості : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2016. 252 с.

52. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни // Вчені записки Університету «КРОК». 2024. Вип. 3(75). С. 231–245. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>

53. Слободянюк О. Ю. Особливості переживання психологічної кризи у підлітковому віці // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 14, вип. 22. С. 134–140.

54. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 9 : С / ред. І. С. Назарова та ін. Київ : Наукова думка, 1973. 840 с. Стаття «Життєстійкий». URL: <https://sum.in.ua/s/zhyttjestijkyj>

55. Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР, Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 3. Стаття «Життєстійкість».

56. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1973. Т. 4. 1332 с.

57. Тарасова В. В. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2023.

58. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи : монографія / Дробот О. В., Біла І. М., Костюченко О.

В. [та ін.] ; за наук. ред. О. В. Дробот. Riga : Baltija Publishing, 2024. 336 p.

59. Терехова Л. Перспективи становлення екзистенційного підходу в прикладній психології // Психологія і суспільство. 2014. № 3. С. 30–37.

60. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16(19). С. 304–311.

61. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 1, т. 3. С. 116–120.

62. Хаміч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.

63. Хохліна О. П. Психотехнологія розвитку життєстійкості вимушено переміщених осіб засобами роботи зі смыслом життя // Наукові перспективи. 2025. № 10(64). С. 1759–1771. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1759-1771](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1759-1771)

64. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості // Scientific method: reality and future trends of researching : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference. Zagreb : European Scientific Platform, 2023. С. 222.

65. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я // Матеріали методологічного семінару : збірник наукових праць / НАПН України, Ін-т педагогіки ; за наук. ред. О. М. Топузова. Київ : Педагогічна думка, 2022. С. 214–220.

66. Чиханцова О. П. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

67. Яковицька Л. С., Помиткіна Л. В., Карпілянський Д. А. [та ін.] Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія / за наук. ред. Л. В. Помиткіної. Київ, 2025. 275 с.

68. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler / ed. H. L. Ansbacher, R. Ansbacher. New York : Basic Books, 1956.

69. Adler N. E., Matthews K. A. Health psychology: why do some people get sick and some stay well? // *Annual Review of Psychology*. 2006. Vol. 57. P. 287–321.

70. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978.

71. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 2. P. 217–237.

72. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: the Coping Strategy Indicator // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59, № 5. P. 1066–1074. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

73. APA Dictionary of Psychology [Electronic resource]. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/hardiness>

74. Archer J. Adult development. London : Sage, 2001. 264 p.

75. Arnett J. J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

76. Bakker M. H., Kerstholt J. H., Giebels E. Deciding to help: effects of risk and crisis communication // *Journal of Contingencies and Crisis Management*. 2018. Vol. 26, № 1. P. 113–126.

77. Bartone P., Hystad S. Increasing mental hardiness for stress resilience in operational settings // *Enhancing human performance in security operations: international and law enforcement perspective* / ed. P. T. Bartone [et al.]. Springfield : Charles C Thomas, 2010. P. 257–272.

78. Bartone P. T. Development and validation of a short hardiness measure : paper presented at the Third Annual Convention of the American Psychological Society (Washington, DC, June 1991). Washington, 1991.

79. Bartone P. T. Social and organizational influences on psychological hardiness: how leaders can increase stress resilience // *Security Informatics*. 2012. Vol. 1. Art. 21.

DOI: <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>

80. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976.

81. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology: An International Review*. 1997. Vol. 46. P. 5–34. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

82. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, № 2. P. 139–157. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00844267>

83. Binswanger L. Being-in-the-world: selected papers of Ludwig Binswanger. New York : Basic Books, 1963.

84. Block J., Block J. H. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior // *Development of cognition, affect, and social relations*. New York : Psychology Press, 2014. P. 49–112.

85. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

86. Borden J., Zhang X. A., Hwang J. Improving automated crisis detection via an improved understanding of crisis language: linguistic categories in social media crises // *Journal of Contingencies and Crisis Management*. 2020. Vol. 28, № 3. P. 281–290.

87. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1. London : Hogarth Press, 1969.

88. Caldeira S., Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications // *International Nursing Review*. 2016. Vol. 63. P. 191–199.

89. Cambridge Dictionary [Electronic resource]. Cambridge University Press. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/hardiness>

90. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283.

91. Carver C. S., Scheier M. F. Dispositional optimism // *Trends in Cognitive*

Sciences. 2014. Vol. 18, № 6. P. 293–299.

92. Cloninger C. R., Svrakic D. M., Przybeck T. R. A psychobiological model of temperament and character // *Archives of General Psychiatry*. 1993. Vol. 50, № 12. P. 975–990.

93. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement // *Solutions in sport psychology* / ed. I. Cockerill. London : Thomson, 2002. P. 32–45.

94. Collins English Dictionary [Electronic resource]. Collins. URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/hardiness>

95. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.

96. Constantine N., Benard B., Diaz M. Measuring protective factors and resilience traits in youth: the Healthy Kids Resilience Assessment // *American Psychologist*. 1999. Vol. 55. P. 647–654.

97. Craig A. O., Bond L., Burns J. M., Vella-Brodrick D. A., Sawyer S. M. Adolescent resilience: a concept analysis // *Journal of Adolescence*. 2003. Vol. 26. P. 1–11.

98. Cropley B., Baldock L., Hanton S. [та ін.] A multi-study exploration of factors that optimize hardiness in sport coaches and the role of reflective practice in facilitating hardy attitudes // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1823. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01823>

99. Crosson J. B. Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists : unpublished doctoral dissertation. Minneapolis : Walden University, 2015.

100. Curtis W. J., Cicchetti D. Emotion and resilience: a multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children // *Development and Psychopathology*. 2007. Vol. 19. P. 811–840.

101. Cyrulnik B. Un merveilleux malheur. Paris : Odile Jacob, 2012. 223 p.

102. Dafermos M. Discussing the concept of crisis in cultural-historical activity research: a dialectical perspective // Human Arenas. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>

103. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., Chaudieu I. Resilience and mental health // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 479–495.

104. De Florio V. On resilient behaviors in computational systems and environments // Journal of Reliable Intelligent Environments. 2015. Vol. 1, № 1. P. 33–46. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40860-015-0002-6>

105. Elder G. H. Children of the great depression. Chicago : University of Chicago Press, 1998. 380 p.

106. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58, № 5. P. 844–854.

107. Erikson E. H. Childhood and society. New York : W. W. Norton & Company, 1950.

108. Erikson E. H. Identity and the life cycle. New York : Norton, 1980. 219 p.

109. Erikson E. H. The life cycle completed. New York : Norton, 1982.

110. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness // International Journal of Stress Management. 2010. Vol. 17, № 4. P. 277–287.

111. Evans D. R. Health promotion and wellness: an evidence-based guide to clinical preventive services. New York : Springer Publishing Company, 2015. 350 p.

112. Fingerle M. Inklusive Resilienz, resiliente Inklusion oder doch etwas ganz Anderes? Zum schwierigen Verhältnis von Inklusion und Resilienz : Vortrag (Graz, 27 Feb. 2024). 2024.

113. Fleishman J. A., Sherbourne C. D., Crystal S. [et al.] Coping, conflictual social interactions, social support, and mood among HIV-infected persons // American Journal of Community Psychology. 2000. Vol. 28, № 4. P. 421–453.

114. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23.

115. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation: the roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, № 4. P. 687–695.
116. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of coping questionnaire sampler set: manual, test booklet, scoring key. Palo Alto, CA : Mind Garden Inc., 1988. 42 p.
117. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press, 2006.
118. Frankl V. E. The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy. New York : Vintage, 1986.
119. Freud S. Introductory lectures on psychoanalysis. London : Hogarth Press, 1973.
120. Frydenberg E. Adolescent coping: theoretical and research perspectives. London : Routledge, 1997. ISBN 9780415133465.
121. Funk S. C. Hardiness: a review of theory and research // *Health Psychology*. 1992. Vol. 11, № 5. P. 335–345.
122. Garmezy N. Stress-resistant children: the search for protective factors // *Recent research in developmental psychopathology : Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Book Supplement, No. 4 / ed. J. E. Stevenson. Oxford : Pergamon, 1985. P. 213–233.
123. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30. P. 1311–1327.
124. Gilligan C. In a different voice: psychological theory and women's development. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 304 p.
125. Grinker R. R., Spiegel J. P. Under stress. Philadelphia : Blakiston, 1963.
126. Grotberg E. Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych. Warszawa : Wydawnictwo Akademickie „Żak”, 2000.
127. Grzegorzewska I. Odporność psychiczna dzieci alkoholików. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2013.
128. Haag P. Resocialization in adulthood // *Journal of Adult Development*. 2022. Vol. 29, № 3. P. 215–227.

129. Hämäläinen K. Adult development and individual meaning-making: a perspective from transformative learning theory // *Journal of Adult Development*. 2012. Vol. 19, № 2. P. 79–89.
130. Hasel K. M., Abdolhoseini A., Ganji P. Hardiness training and perceived stress among college students // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 30. P. 1354–1358.
131. Havighurst R. J. *Developmental tasks and education*. 3rd ed. New York : David McKay Company, 1972.
132. Heidegger M. *Being and time* / trans. J. Stambaugh ; rev. D. J. Schmidt. Albany, New York : State University of New York Press, 2010. 482 p.
133. Helms J. E. *Cultural identity in adulthood*. New York : Springer, 1990. 234 p.
134. Herman J. L. *Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Rev. ed. New York : Basic Books, 1997. 336 p.
135. Heszen I., Sęk H. *Psychologia zdrowia*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.
136. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
137. Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. *Cultures and organizations: software of the mind*. New York : McGraw-Hill, 2010.
138. Hunter B. Midlife career change and identity // *Journal of Adult Development*. 1994. Vol. 1, № 2. P. 91–101.
139. Jackson D., Firtko A., Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review // *Journal of Advanced Nursing*. 2007. Vol. 60. P. 1–9.
140. James R. J., Gilliland B. E. *Crisis intervention strategies*. 7th ed. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, 2012.
141. Judkins S., Reid B., Furlow L. Hardiness training among nurse managers: building a healthy workplace // *Journal of Continuing Education in Nursing*. 2006. Vol. 37, № 5. P. 202–207.

142. Junik W. Resilience. Teoria–badania–praktyka. Warszawa : Wydawnictwo Parpamedia, 2011.
143. Junik W. Zjawisko rezyliencji – wybrane problemy metodologiczne // Resilience. Teoria–badania–praktyka / red. W. Junik. Warszawa : Parpamedia, 2011. S. 47–66.
144. Kaczmarek Ł. Skala sprężystości psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale // Czasopismo Psychologiczne. 2011. T. 17. S. 263–265.
145. Kaczmarek Ł., Sęk H., Ziarko M. Sprężystość psychiczna i inne zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie // Przegląd Psychologiczny. 2011. T. 54. S. 29–46.
146. Kalisch R. [et al.] A conceptual framework for the neurobiological study of resilience // Behavioral and Brain Sciences. 2015. Vol. 38. Art. e92.
147. Kardum I., Hudek-Knežević J., Krapić N. The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes // Psihologijske teme. 2012. T. 21, № 3. S. 487–507.
148. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 865–878.
149. Kegan R. In over our heads: the mental demands of modern life. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1994. 396 p.
150. Kegan R. The evolving self: problem and process in human development. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 290 p.
151. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42, № 1. P. 168–177.
152. Kobasa S. C., Maddi S. R., Puccetti M. C. Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship // Journal of Behavioral Medicine. 1982. Vol. 5, № 4. P. 391–404.
153. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 1–11.
154. Kolar K. Resilience: revisiting the concept and its utility for social research // International Journal of Mental Health and Addiction. 2011. Vol. 9. P. 421–433.

155. Kredentser O., Chornyi P. Resilience in the workplace as a personnel's subjective well-being factor in business organizations: theoretical analysis // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Т. 35, № 2. С. 128–137. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.11>

156. Kübler-Ross E. *On death and dying*. New York : Macmillan, 1969. 200 p.

157. Kumpfer K. L., Summerhays J. F. Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth. Comments on the papers of Dishion & Connell and Greenberg // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094 : Resilience in Children. P. 151–163.

158. La Greca A. M., Lai B. S., Joormann J., Auslander B. B., Short M. A. Children's risk and resilience following a natural disaster: genetic vulnerability, posttraumatic stress, and depression // *Journal of Affective Disorders*. 2013. Vol. 151, № 3. P. 860–867.

159. Lachman M. E. Development in midlife // *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 305–331. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>

160. Lambert V. A., Lambert C. E., Yamase H. Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies // *Nursing & Health Sciences*. 2003. Vol. 5, № 2. P. 181–184.

161. Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55. P. 234–247.

162. Leake G., Williams D. R. Social interest and community resilience: a psychological perspective // *Journal of Community Psychology*. 2016. Vol. 44, № 2. P. 215–230.

163. Lenferink L. I. M., Eisma M. C., Buitter M. Y. [et al.] Online cognitive behavioral therapy for prolonged grief after traumatic loss: a randomized waitlist-controlled trial // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2023. Vol. 52, № 5. P. 508–522. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2225744>

164. Leonhard K. *Akzentuierte Persönlichkeiten: Diagnose und Psychotherapie*. 4. Aufl. Berlin : Volk und Gesundheit, 1976.

165. Levasseur J.-M. Lifelong learning and adulthood. Geneva : UNESCO, 2010. 198 p.
166. Levinson D. J. The seasons of a man's life. New York : Knopf, 1978. 439 p.
167. Lifton D. E., Seay S., Bushko A. Can student [sic] // Academic Exchange Quarterly. 2000. Vol. 2. P. 73–81.
168. Loevinger J. Ego development: conceptions and theories. San Francisco : Jossey-Bass, 1976. 252 p.
169. Lung B. Adult identity and relationships // Journal of Social Psychology. 2011. Vol. 151, № 6. P. 655–672.
170. Luthar S. S., Zelazo L. B. Research on resilience. An integrative review // Resilience and vulnerability / ed. S. S. Luthar. Cambridge : Cambridge University Press, 2003. P. 510–549.
171. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies // Development and Psychopathology. 2000. Vol. 12. P. 857–885.
172. Maddi S. R. Comments on trends in hardiness research and theorizing // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, № 2. P. 67–71.
173. Maddi S. R. Hardiness: the courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
174. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. New York : AMACOM, 2005.
175. Maddi S. R. Turning stressful circumstances into resilient growth. New York : Springer, 2013.
176. Marcisz-Dyla E., Dąbek J., Irzyniec T., Marcisz Cz. Personality traits, strategies of coping with stress and psychophysical wellbeing of surgical and non-surgical doctors in Poland // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, № 3. Art. 1646. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031646>
177. Martin-Carrasco M. [et al.] EPA guidance on mental health and economic crises in Europe // European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. 2016.

Vol. 266, № 2. P. 89–124. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-016-0681-x>

178. Maslow A. H. *Toward a psychology of being*. 2nd ed. New York : Van Nostrand Reinhold, 1968. 211 p.

179. Masten A., Obradović J. Competence and resilience in development // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094. P. 13–27.

180. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development // *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

181. Masten A. S. Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth wave rises // *Development and Psychopathology*. 2007. Vol. 19. P. 921–930.

182. May R. *The discovery of being: writings in existential psychology*. New York : W. W. Norton & Company, 1981.

183. McElfatrick S., Carson J., Annett J. [et al.] Assessing coping skills in mental health nurses: is an occupation-specific measure better than a generic coping skills scale? // *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 28, № 5. P. 965–976.

184. Millon T., Grossman S., Millon C. [et al.] *Personality disorders in modern life*. Hoboken, NJ : Wiley, 2004.

185. Moos R. H., Holahan C. J. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework // *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59, № 12. P. 1387–1403. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.10229>

186. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination // *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3, № 5. P. 400–424.

187. Ogińska-Bulik N. Prężność jako właściwość osobowości sprzyjająca zdrowiu // *Psychologia zdrowia w służbie człowieka* / red. H. Wrona-Polańska. Kraków : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, 2012. S. 196–205.

188. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Prężność u dzieci i młodzieży – charakterystyka i pomiar. Polska skala SPP18 // *Polskie Forum Psychologiczne*. 2011. T. 16, nr 1. S. 7–28.

189. Ogińska-Bulik N. *Psychologiczne konsekwencje traumy i ich przezwyciężanie*. Warszawa : Wydawnictwo Difin, 2020. 228 s.

190. Oleś P. Psychologia przełomu połowy życia. Lublin : Towarzystwo Naukowe KUL, 2006.
191. Park D. C., Reuter-Lorenz P. The adaptive brain: aging and neurocognitive scaffolding // *Annual Review of Psychology*. 2009. Vol. 60. P. 173–196.
192. Patel S. S., Rogers M. B., Amlôt R., Rubin G. J. What do we mean by “community resilience”? A systematic literature review of how it is defined in the literature // *PLoS Currents*. 2017. Vol. 9.
193. Pengilly J. W., Dowd E. T. Hardiness and social support as moderators of stress // *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56, № 6. P. 813–820.
194. Petermann F., Wiedebusch S. Resilienzförderung in der Schule: Grundlagen und Praxis der Prävention. Göttingen : Hogrefe Verlag, 2010. 190 s.
195. Piaget J. The psychology of intelligence. Totowa, NJ : Littlefield, Adams & Co., 1972. 182 p.
196. Pilecka W., Fryt J. Teoria dziecięcej odporności psychicznej // *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży. Perspektywa kliniczna* / red. W. Pilecka. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. S. 48–68.
197. Raphael B. When disaster strikes: how individuals and communities cope with catastrophe. New York : Basic Books, 1986. 328 p.
198. Rogers C. R. On becoming a person: a therapist’s view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
199. Rotter J. B., Mulry R. Internal versus external control of reinforcement and decision time // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1965. Vol. 2, № 4. P. 598–604.
200. Rush M., Schoel W., Barnard S. [et al.] Building psychological hardiness in frontline workers // *International Journal of Stress Management*. 2019. Vol. 26, № 3. P. 234–248.
201. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, № 3. P. 316–331.
202. Rutter M. Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings and policy implications // *Handbook of Early Child Intervention* / ed. J. P.

Shonkoff, S. J. Meisels. New York ; Cambridge, 2000. P. 651–681.

203. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

204. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

205. Sameroff A., Rosenblum K. Psychosocial constraints on the development of resilience // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094 : Resilience in Children. P. 116–124.

206. Saxena S. Relationship between psychological hardiness and mental health among college students // *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2015. Vol. 6, № 8. P. 823.

207. Schlenker B. R. Self-presentation // *Handbook of self and identity* / ed. M. R. Leary, J. P. Tangney. New York : The Guilford Press, 2003. P. 492–518.

208. Schnell T. The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): relations to demographics and well-being // *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4, № 6. P. 483–499. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

209. Scuri S., Petrelli F., Nguyen T., Grappasonni I. Training to improve resilience and coping to monitor PTSD in rescue workers // *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*. 2019. Vol. 60. P. E58–E63.

210. Seibt J. Process philosophy // *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Spring 2024 Edition. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/process-philosophy/>

211. Selman R. Educational inequality and social capital in adulthood // *British Journal of Sociology of Education*. 2017. Vol. 38, № 7. P. 951–970.

212. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents // *Nature*. 1936. Vol. 138, № 3479. P. 32. DOI: <https://doi.org/10.1038/138032a0>

213. Sensenig C. M. Hardiness and performance in high-stress occupations: a longitudinal study // *Occupational Health Psychology Journal*. 2020. Vol. 25, № 1. P. 42–

59.

214. Sikorska I. Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016.

215. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. New York : Cambridge University Press, 2012. 333 p.

216. Stahl U. Economic instability and adulthood trajectories // *European Journal of Psychology*. 2016. Vol. 22, № 4. P. 489–503.

217. Tabeshadze N., Larsson G., Ohlsson A., Nilsson S. Assessment of moral injury and PTSD in active-duty personnel and veterans in Ukraine: a scoping review // *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*. 2025. Vol. 11, № 1. P. 81–98. DOI: <https://doi.org/10.1108/JCRPP-01-2024-0005>

218. Taylor S. E., Stanton A. L. Coping resources, coping processes, and mental health // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. Vol. 3. P. 377–401.

219. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

220. *The handbook of stress, trauma, and the family* / ed. D. R. Catherall. New York : Brunner-Routledge, 2004. 488 p.

221. Thun-Hohenstein L., Lampert K., Altendorfer-Kling U. Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung // *Psychodrama Soziometrie*. 2020. Vol. 19. S. 7–20. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6>

222. Tkalac Verčič A., Verčič D., Coombs W. T. Convergence of crisis response strategy and source credibility: who can you trust? // *Journal of Contingencies and Crisis Management*. 2019. Vol. 27, № 1. P. 28–37.

223. Turkiewicz-Maligranda A. Prężność osobowa jako osobowościowy zasób zdrowotny // *Pielęgnacja Zdrowia Publicznego*. 2014. T. 4. S. 174–176.

224. Uhnast Z. Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania // *Roczniki Psychologiczne*. 1998. T. 1. S. 7–27.

225. Vaillant G. E. *Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*. Boston : Little, Brown and Company, 2002. 324 p.

226. Vaillant G. E. Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers. Washington : American Psychiatric Press, 1992.
227. Van Deurzen E. Existential counselling and psychotherapy in practice. London : SAGE Publications, 2007.
228. Vanistendael S., Lecomte J. Le bonheur est toujours possible: construire la résilience. Paris : Bayard, 2000.
229. Werner E., Smith R. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York : Adams, Bannister and Cox, 1982. 229 p.
230. Wong P. T. P. The human quest for meaning: theories, research, and applications. London : Routledge, 2012.
231. Yalom I. D. Existential psychotherapy. New York : Basic Books, 1980.
232. Yeager K. R., Roberts A. R. Bridging past and present to the future of crisis intervention and crisis management // Social Work. London : Routledge, 2023. 7 p.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

2.1. Методологічні та методичні підходи до дослідження психологічних особливостей життєстійкості в дорослому віці

Узагальнення теоретичних положень, представлених у першому розділі, дало змогу уточнити формулювання наукової проблеми, окреслити ключові завдання констатувального етапу дослідження та обґрунтувати добір відповідного методичного інструментарію для їх реалізації. Виходячи з того, що життєстійкість у дорослому віці виступає важливою умовою психологічного благополуччя, ефективної адаптації та збереження продуктивності діяльності, дослідження потребувало цілісного підходу до вивчення її структурних складових.

Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей життєстійкості дорослих у кризових ситуаціях, її рівнів та структурних компонентів (когнітивного, емоційного, мотиваційного та соціального), а також у встановленні взаємозв'язків між показниками життєстійкості та особистісними характеристиками дорослої особистості для подальшої розробки програми формувального експерименту.

Завданнями констатувального дослідження були:

1. Обґрунтувати критерії життєстійкості та визначити показники, що відображають когнітивні, емоційні, мотиваційні й соціальні ресурси особистості дорослого віку.

2. Емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості та встановити взаємозв'язки між її складовими у контингенті дорослих респондентів.

3. Встановити та проаналізувати кореляційні зв'язки між рівнем життєстійкості та особистісними утвореннями, що визначають адаптивний потенціал дорослої особистості у кризових ситуаціях.

Новизна експериментального підходу полягає у тому, що життєстійкість розглядається не як статична риса, а як динамічний конструкт, який в дорослому віці забезпечує збереження цілісності особистості та здатність ефективно діяти в умовах невизначеності й соціально-економічних викликів. Залучення

багатокомпонентної системи показників дозволяє комплексно оцінити життєстійкість, з'ясувати вплив когнітивних стратегій, емоційної регуляції, мотиваційної спрямованості та соціальної підтримки на її рівень. Такий підхід створює передумови для подальшої розробки програм психологічного супроводу дорослих осіб з метою зміцнення їхнього особистісного потенціалу, попередження емоційного вигорання та підвищення загальної якості життя.

Методологічною основою дослідження стала ідея багатовимірності життєстійкості, яка проявляється у когнітивній, емоційній, мотиваційній та соціальній складових. Кожна з них відображає специфічні психологічні механізми подолання труднощів, але водночас перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими компонентами. Так, когнітивний рівень включає здатність до аналізу ситуацій, пошуку альтернативних шляхів розв'язання проблем та креативного мислення; емоційний – пов'язаний зі стрес-менеджментом, емоційною регуляцією та оптимістичною орієнтацією; мотиваційний – із спрямованістю на досягнення цілей, самоефективністю та внутрішньою мотивацією; соціальний – із навичками побудови міжособистісних стосунків, емпатією та готовністю до співпраці [16].

Відповідно до поставлених завдань дослідження було визначено чотири основні критерії оцінювання життєстійкості дорослих осіб:

Когнітивна складова життєстійкості в дорослому віці постає не лише як інтелектуальна здатність аналізувати навколишні події, а й як стратегічне вміння вибудовувати різні сценарії поведінки у складних життєвих ситуаціях. Людина, яка володіє розвиненою когнітивною складовою, схильна бачити альтернативні варіанти вирішення проблем, не зациклюючись на одному способі реагування. Це виявляється у гнучкості мислення, здатності змінювати кут зору на подію та застосовувати нестандартні підходи. У зрілому віці така гнучкість поєднується з накопиченим життєвим досвідом: дорослий індивід спирається не лише на логічний аналіз, а й на інтуїтивне бачення ситуації, що дозволяє швидше приймати виважені рішення. Отже, когнітивна складова відображає інтелектуальну зрілість, вміння вчитися на власних і чужих помилках, здатність прогнозувати наслідки та знижувати рівень невизначеності, що є особливо цінним у кризових чи

непередбачуваних обставинах.

Емоційна складова життєстійкості є внутрішнім «стабілізатором» особистості, який дозволяє дорослій людині не втрачати рівноваги під впливом негативних емоційних факторів. Йдеться не про відсутність емоційних реакцій, а про здатність їх усвідомлювати, регулювати інтенсивність та своєчасно відновлювати психічний баланс. Людина з розвиненою емоційною складовою схильна підтримувати оптимістичний світогляд навіть у ситуаціях втрат і невдач, не допускаючи руйнівного впливу тривожності чи дистресу на свою життєдіяльність. Важливим є й уміння конструктивно проживати негативні емоції, не уникаючи їх, а трансформуючи у джерело нового досвіду. Такий підхід дає можливість не лише зберігати психологічну стабільність, а й швидко відновлювати працездатність, що особливо актуально для дорослої людини, яка поєднує професійні, сімейні та соціальні ролі.

Мотиваційна складова життєстійкості визначає внутрішній енергетичний ресурс дорослої особистості, її здатність ставити перед собою значущі цілі та наполегливо їх досягати. Вона виявляється у рівні цілеспрямованості, готовності до напруженої діяльності навіть у разі перешкод, а також у здатності знаходити сенс у власних діях. Центральним елементом мотиваційної сфери є відчуття самоефективності – переконаність у власній спроможності впоратися з труднощами та впливати на результати власної діяльності. У дорослому віці ця складова часто виявляється у стратегії «бачення перспективи», коли індивід, навіть переживаючи кризу, здатний розглядати її як можливість для розвитку, а не лише як загрозу. Таким чином, мотиваційна складова забезпечує особистість внутрішньою стійкістю, яка дозволяє долати невдачі, не знижуючи інтенсивності руху вперед.

Соціальна складова життєстійкості відображає здатність дорослої особистості підтримувати й розвивати міжособистісні стосунки, будувати соціальні зв'язки, отримувати та надавати підтримку. Йдеться про інтеграцію в соціальне середовище, яка передбачає не лише наявність контактів, а й уміння ефективно співпрацювати, проявляти емпатію та співпереживання. У зрілому віці

соціальна складова особливо важлива, оскільки дорослі люди часто перебувають під впливом численних соціально-економічних і професійних стресорів. Соціальна підтримка стає ресурсом, що компенсує емоційні й мотиваційні втрати, дозволяє швидше відновитися після негативних подій і сприяє формуванню відчуття безпеки. Таким чином, соціальна складова життєстійкості забезпечує людині можливість не залишатися наодинці з труднощами, а долати їх у взаємодії з іншими, що робить процес адаптації більш гармонійним і ефективним.

Для кожної складової розроблено критерії інтерпретації, подані в трьох рівнях – високий, середній, низький. Кожен рівень відображає не лише статистичне положення респондента (наприклад, перцентиль або діапазон балів), а й конкретні поведінкові та емоційні маркери, що дозволяють зіставити числові результати з реальними проявами: стилем прийняття рішень, реакціями на стрес, мотиваційними стратегіями та якістю соціальної підтримки.

Акцентуємо увагу змістового наповнення кожного з критеріїв інтерпретації.

Когнітивна складова: високий рівень характеризується тим, що людина бачить кілька варіантів вирішення проблеми, прогнозує наслідки своїх дій і швидко коригує стратегію; це пояснюється гнучкістю мислення, високим локусом контролю та розвиненими навичками креативного вирішення задач, що проявляється у здатності оперативно генерувати альтернативи й вчитися на помилках. **Середній рівень** означає, що індивід іноді знаходить альтернативні підходи, але під тиском схильний до ригідності: логічний аналіз працює, проте ресурсів для творчого пошуку бракує, тому адаптація відбувається повільніше і прогнозування менш точне. **Низький рівень** виявляється обмеженим баченням варіантів, зовнішнім локусом контролю та фіксацією на одному рішенні; страх помилки й уникання ризику знижують креативність і ускладнюють прийняття ефективних рішень у нових або складних ситуаціях.

Емоційна складова: високий рівень проявляється в усвідомленні власних емоцій і здатності швидко їх регулювати: людина використовує адаптивні копінг-стратегії, зберігає оптимістичний погляд і відновлює психічний баланс після стресу, що забезпечує стабільну працездатність навіть після негативних

подій. **Середній рівень** означає наявність базових навичок саморегуляції, але інтенсивні стресори можуть тимчасово порушувати емоційну рівновагу; у таких випадках відновлення відбувається повільніше, а реакції можуть бути нестабільними. **Низький рівень** характеризується частими дистрес-реакціями, униканням або пригніченням емоцій через відсутність ефективних стратегій регуляції; це супроводжується хронічною тривогою, зниженням працездатності та підвищеним ризиком емоційного вигорання.

Мотиваційна складова: високий рівень означає сильну самоефективність і цілеспрямованість: особа бачить сенс у своїх діях, наполегливо долає перешкоди і здатна перетворювати кризові ситуації на можливості для зростання, що проявляється у стабільному прагненні до цілей. **Середній рівень** характеризується коливаннями мотивації: ресурси для наполегливості присутні, але невдачі або тривалі труднощі тимчасово знижують активність; поведінка демонструє періодичні зусилля з потребою у відновленні мотивації. **Низький рівень** виявляється апатією та низькою вірою у власні сили, коли відсутнє відчуття контролю й сенсу; це призводить до відмови від амбітних цілей, уникання напруженої діяльності та обмеження можливостей особистісного і професійного розвитку.

Соціальна складова: високий рівень відображається широкою і якісною мережею підтримки та високим рівнем емпатії: індивід вміє просити й надавати допомогу, ефективно співпрацює і швидко відновлюється завдяки соціальним ресурсам. **Середній рівень** означає наявність контактів і певної підтримки, але її глибина або доступність у кризі обмежені; людина використовує соціальні ресурси частково і потребує зміцнення довірчих зв'язків. **Низький рівень** характеризується ізоляцією або поверхневими контактами через брак навичок емпатії чи довіри; це призводить до самотності, обмежених можливостей отримати допомогу у складних ситуаціях і повільнішого відновлення після стресу.

Вибір методів дослідження здійснювався з урахуванням принципів валідності, надійності та комплексності. Застосовані інструменти дають змогу не лише оцінити окремі психологічні характеристики, але й простежити їх

взаємозв'язки у структурі життєстійкості дорослих. Важливо підкреслити, що методики є адаптованими та валідизованими в українських вибірках, що забезпечує коректність отриманих результатів (див. таблицю 2.1), Також була нами була розроблена авторська анкета «Життєстійкість особистості як ресурс подолання кризових ситуацій»

Таблиця 2.1

Методики для визначення складових життєстійкості

№	Складові	Операційне визначення	Методики дослідження
1	Когнітивна складова	Визначає, як індивід сприймає та інтерпретує кризу: чи вважає її підконтрольною (локус контролю), чи бачить у ній виклик для розвитку, чи знаходить у події новий сенс.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тест життєстійкості S. Maddi 2. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) 3. Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). 4. Тест «Креативність».
2	Емоційна складова	Відповідає за переживання та регуляцію афекту: здатність зберігати емоційний баланс, управляти тривогою та стресовими реакціями, використовуючи адаптивні стратегії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» 2. Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) 3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory for stressful situations (CISS)) (N. Endler, J. Parker) 4. Методика Ю. Щербатих на визначення рівня стресу за рядом ознак та симптомів. 5. Методика самооцінки емоційних станів (автори A. Weissman, D. Ricks)

			6. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (за методикою С. Spielberger, адаптація Ю. Ханіна)
3	Мотиваційна складова	Виступає рушійною силою, що спонукає до подолання кризи. Включає віру у власні сили (самоефективність), прагнення до успіху та сприйняття кризи як можливості для посттравматичного зростання.	1. Методика «Мотивація афіліції (МАФ)» розроблена А. Mehrabian і модифікована М. Магомед-Еміновим 2. Методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху 3. «Шкала самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem» 4. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory)
4	Соціальна складова	Охоплює здатність активізувати соціальні ресурси: ефективно використовувати зв'язки для отримання підтримки, проявляти емпатію та демонструвати адаптивну поведінку в соціумі.	1. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond 2. Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком 3. Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Mehrabian and N. Epstein

Анкета «Життєстійкість особистості як ресурс подолання кризових ситуацій» є коротким авторським інструментом, розробленим для скринінгу суб'єктивного рівня життєстійкості, виявлення ресурсних характеристик та типових стратегій подолання стресу. Інструмент поєднує закриті питання (частотні та шкали згоди), множинний вибір і відкриті текстові відповіді, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані для практичної адаптації тренінгових програм.

Ввідними питаннями були: ваше ім'я (можна нікнейм), після отримання анкети, для обробки результатів, ім'я кодувалась. Наступною демографічною категорією був вік респондентів, що він відповідав вибірці нашого дослідження а також стать: жіноча / чоловіча. Анкета складається з 8 питань (Додаток В)

Питання 1. На Вашу думку, Ви здатні впоратися з життєвими труднощами? (Завжди – Ніколи), це ключове питання для вимірювання суб'єктивної частоти успішного подолання труднощів – поведінкового індикатора життєстійкості. Кодування: 5 = «Завжди» ... 1 = «Ніколи».

Питання 2. Наскільки важливо, на вашу думку, мати здатність протистояти стресу і труднощам? (Дуже важливо – Не важливо). Питання виявляє мотиваційну та ціннісну складову – наскільки респондент оцінює значущість цієї навички. Кодування: 4 = «Дуже важливо» ... 1 = «Не важливо». Результат допомагає прогнозувати готовність до участі в тренінгах і може модерувати ефективність інтервенцій.

Питання 3. Чи вважаєте Ви себе життєстійкою людиною? (Так / Ні / Важко відповісти), категоріальна самоідентифікація як життєстійкої особистості дає прямий суб'єктивний маркер.

Питання 4. Які з наступних якостей, на Вашу думку, є важливими для життєстійкої людини? (декілька варіантів: Оптимізм; Вміння приймати рішення; Вміння планувати; Соціальна підтримка; Емоційна стабільність; Самоконтроль) Цей множинний вибір виявляє ресурсний профіль респондента – які внутрішні та зовнішні ресурси він вважає ключовими.

Питання 5. Визначте, що Ви робите, щоб впоратися зі стресом або труднощами? (Спілкуюся з близькими; Займаюся спортом; Медитую/відпочиваю; Шукаю нові способи вирішення проблем; Звертаюся за підтримкою до фахівців; Інше – вкажіть). Питання фіксує конкретні поведінкові стратегії копіngu. Закриті варіанти кодуються бінарно; поле «Інше» дає якісні дані, які підлягають тематичному кодуванню. Аналіз включає частотний розподіл стратегій, побудову профілів (наприклад, активні vs. унікальні стратегії) і перевірку зв'язків зі ступенем життєстійкості.

Питання 6. Наскільки ви згодні з твердженням: “Життєстійкість можна розвинути”? (Повністю згоден – Повністю не згоден), це питання вимірює переконання щодо змінності рис – важливий предиктор мотивації до навчання і участі в інтервенціях.

Питання 7. Як би ви оцінили рівень своєї життєстійкості за шкалою від 1 до 10? Інтегральна самооцінка служить валідатором сумарного індексу і дає швидко числову оцінку загального відчуття життєстійкості.

Питання 8. Як ви розумієте значення «життєстійкості» для особистості? Відкрите питання, що дає якісний контекст: семантичні уявлення, культурні відтінки, індивідуальні визначення. Відповіді аналізуються за допомогою контент-аналізу тематично: індуктивне кодування, виділення категорій, підрахунок частот і наведення ілюстративних цитат (анонімізованих). Результати допомагають інтерпретувати кількісні дані та адаптувати зміст тренінгу під реальні потреби респондентів.

Тест життєстійкості S. Maddi [15] застосовувався для діагностики базових когнітивних аспектів життєстійкості, зокрема рівня залученості, контролю та прийняття ризику.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [14] використовується для вимірювання когнітивних аспектів задоволеності життям і дозволяє оцінити не лише загальний рівень суб'єктивного благополуччя, а й окремі його складові.

Опитувальник для вимірювання локусу контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, R. DeVellis, адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [7] був використаний у дослідженні як діагностичний інструмент для з'ясування, якою мірою респонденти приписують відповідальність за стан власного здоров'я собі, іншим людям чи випадковим обставинам.

Тест «Креативність» [8] застосовувався для визначення рівня творчих здібностей та оцінки потенціалу до гнучкого й оригінального мислення.

Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» [4] використовується для дослідження емоційної сфери та дозволяє виявити співвідношення оптимізму й активності у поведінці людини.

Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) [6] було використано для кількісного вимірювання балансу афектів і емоційного фону досліджуваних.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS, N. Endler, J. Parker) [9] була використана для аналізу стратегій, які особистість застосовує у процесі подолання складних та кризових ситуацій.

Методика Ю. Щербатих для визначення рівня стресу [5] застосовувалася як інструмент для виявлення ступеня стресового навантаження за сукупністю суб'єктивних та об'єктивних симптомів.

Методика самооцінки емоційних станів (A. Weissman, D. Ricks) [11] дозволяла більш детально проаналізувати внутрішній емоційний фон респондентів. Опитувальник містить перелік характеристик, за допомогою яких досліджуваний оцінює власний емоційний стан.

Методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності (автор Ч. Спілберг, адаптація Ю. Ханіна) [3] була використана для діагностики емоційної чутливості та стресогенності особистості.

Таким чином, емоційна складова в дослідженні була комплексно охоплена: від оптимізму й балансу афектів – до тривожності та проявів стресу. Це дозволило всебічно оцінити, наскільки респонденти здатні зберігати емоційний баланс у кризових ситуаціях і які саме чинники посилюють або послаблюють їх життєстійкість.

Методика «Мотивація афіляції (МАФ)» (автор А. Меграбян, модифікація М.Ш. Магомед-Емінова) [13] була використана для оцінки соціально-психологічної складової мотивації, що виявляється у прагненні до встановлення й підтримання позитивних контактів із людьми.

Методика Т. Ehlers «Діагностика мотивації до успіху» [1] спрямована на визначення ступеня орієнтації особистості на досягнення результату та подолання труднощів.

«Шкала самоефективності» R. Schwarzer and M. Jerusalem [5] застосовувалася як діагностичний інструмент для визначення рівня впевненості у власних силах і здатності до саморегуляції.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, автори Т. Tedeschi and L. Calhoun) [10] був використаний для

вимірювання змін, які відбуваються з особистістю після подолання важких або травматичних подій.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond [12] була застосована для визначення загального рівня соціальної інтегрованості особистості, її здатності взаємодіяти з оточенням та приймати соціальні норми.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком [13] використовувалася для визначення здатності респондентів до співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей.

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (автори А. Mehrabian and N. Epstein) [2] був використаний для визначення схильності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей.

В емпіричному дослідженні взяли участь 184 особи віком від 25 до 57 років. Дослідження проводилося у змішаному форматі. Зокрема, 82 респонденти – студенти факультету психології заочної та вечірньої форм навчання – були залучені до очного опитування. Переважна частина вибірки (102 особи) взяла участь у дослідженні дистанційно за допомогою цифрового інструменту Google Forms. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2Ikz6BBHhwH-33d-BfXwNyCpTz1wS5g46JBuypU6xKn4X9w/viewform?usp=header>.

Методологічною основою емпіричної частини слугували напрацювання сучасних авторів, які обґрунтовують ефективність використання цифрових форм збору даних. У дослідженнях Melnyk та ін., Mykhaylyshyn та ін., Rypenko та ін., Stadnik та ін. доведено, що використання Google Forms є надійним і валідним інструментом для проведення наукових опитувань. Зазначений підхід забезпечує доступність дослідження, мінімізує похибки, пов'язані з людським чинником, та сприяє підвищенню репрезентативності отриманих даних (<https://doi.org/10.26697/sri.researchprojects>). Дослідження проводилося протягом 2023 – початку 2024 року.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб дорослого віку

2.2.1. Аналіз розуміння респондентами проблеми життєстійкості особистості як ресурсу подолання кризових ситуацій

На першому етапі констатувального експерименту була проведена авторська анкета *«Життєстійкість особистості як ресурсу подолання кризових ситуацій»*

На питання щодо важливості здатності протистояти стресу та труднощам було продемонстровано високий рівень усвідомлення значущості цієї якості. Зокрема, 132 особи (71,7 %) визначили цю здатність як «дуже важливу», що свідчить про розуміння її ключової ролі у збереженні психологічного благополуччя. Ще 52 респонденти (28,3 %) обрали варіант «важливо». Відсутність відповідей, які б вказували на низьку значущість цієї здатності, свідчить про однаковість поглядів респондентів та про актуальність проблеми життєстійкості в умовах сучасних соціальних і життєвих викликів.

Аналіз самооцінки власної життєстійкості показав, що більшість опитаних сприймає себе як життєстійких. Так, 128 осіб (69,6 %) дали позитивну відповідь, що узгоджується з попередніми даними щодо здатності долати труднощі. Водночас 46 респондентів (25,0 %) зазначили, що їм складно однозначно оцінити власний рівень життєстійкості. Наявність значної частки невизначених відповідей може свідчити про недостатню рефлексивну усвідомленість цього феномену або про його змінність залежно від конкретних життєвих ситуацій. Негативну оцінку власної життєстійкості надали лише 10 осіб (5,4 %), що вказує на загальну тенденцію до позитивного самосприйняття психологічних ресурсів.

На питання щодо якостей життєстійкої особистості засвідчили багатовимірний характер уявлень респондентів про цей феномен. Найчастіше згадувалася здатність зберігати внутрішню рівновагу та психологічну стійкість, яку відзначили 56 осіб (35,4 %). Це вказує на сприйняття життєстійкості як здатності не «ламатися» під тиском складних обставин. Крім того, 44 респонденти (27,8 %) наголошували на важливості пошуку рішень і активного реагування, а 36 осіб (22,8 %) асоціювали життєстійкість із подоланням труднощів та життєвих

негараздів. Ще 30 респондентів (19,0 %) підкресливали значення адаптації до змін. Багато відповідей одночасно належали до кількох категорій, що свідчить про інтегративне розуміння життєстійкості.

Аналіз відповідей щодо ресурсів підтримки життєстійкості показав, що респонденти орієнтуються як на внутрішні, так і на зовнішні джерела підтримки. Найбільш поширеним ресурсом виявилось спілкування з близькими людьми, яке зазначили 48 осіб (26,1 %). Це підкреслює значущість соціальної підтримки у процесі подолання кризових ситуацій. Також респонденти вказували на фізичну активність і спорт (40 осіб, 21,7 %), відпочинок і медитативні практики (32 особи; 17,4 %) та пошук нових способів вирішення проблем (30 осіб; 16,3 %). Поєднання кількох стратегій у відповідях свідчить про гнучкість і адаптивність копінг-поведінки.

Результати аналізу відповідей щодо можливості розвитку життєстійкості свідчать про домінування установки на особистісний розвиток. Так, 96 осіб (52,2 %) скоріше згодні з твердженням про можливість розвитку життєстійкості, а 74 респонденти (40,2 %) – повністю згодні з ним. Сукупно позитивну позицію висловили 170 осіб (92,4 %). Сумніви щодо можливості розвитку життєстійкості висловили лише 6 осіб (3,3 %), ще 4 респонденти (2,2 %) не змогли дати однозначну відповідь. Отримані дані підтверджують відкритість більшості учасників дослідження до психологічних змін і розвитку.

Оцінювання власного рівня життєстійкості за десятибальною шкалою показало, що найчастіше респонденти обирали високі та середні значення. Зокрема, 8 балів зазначили 66 осіб (35,9 %), 7 балів – 30 осіб (16,3 %), а 9 балів – 30 осіб (16,3 %). Середні оцінки (5–6 балів) надали 36 респондентів (19,6 %). Низькі оцінки (2–4 бали) зустрічалися поодинокі – 8 осіб (4,4 %), що свідчить про незначну представленість низького рівня суб'єктивної життєстійкості у вибірці.

Для поглибленого аналізу уявлень респондентів про життєстійкість було проведено контент-аналіз відкритих відповідей.

Найчастіше у відповідях респондентів зустрічається тема збереження внутрішньої рівноваги та психологічної стійкості. Цей аспект було виявлено у 56

відповідях, що становить 35,4 % від загальної кількості проаналізованих текстів. Така частота згадування дозволяє розглядати збереження внутрішньої рівноваги як центральний компонент у сприйнятті життєстійкості, що безпосередньо пов'язується з умінням не втрачати психологічну стабільність у складних життєвих обставинах.

Другим за поширеністю аспектом є активний пошук рішень і здатність діяти у складних ситуаціях. Ця тема була зафіксована у 44 відповідях, що становить 27,8 %. Це свідчить про те, що значна частина респондентів розглядає життєстійкість не лише як пасивне витримування труднощів, а як активну позицію, спрямовану на подолання проблем шляхом прийняття рішень і цілеспрямованих дій.

Третьою важливою темою є подолання труднощів і життєвих негараздів, яка була виявлена у 36 відповідях, що відповідає 22,8 %. У межах цієї категорії життєстійкість постає як здатність витримувати тиск несприятливих обставин, не здаватися та продовжувати рух уперед, попри складність ситуації.

Також у відповідях респондентів виразно простежується аспект адаптації до змін, який було ідентифіковано у 30 відповідях, що становить 19,0 %. Це вказує на розуміння життєстійкості як здатності гнучко реагувати на зміни, перебудовувати поведінку та внутрішні установки відповідно до нових умов.

Окрему цінність становлять образні та особистісно забарвлені відповіді, у яких респонденти використовували метафори та узагальнені символи. Такі формулювання, як «внутрішня опора», «психологічний імунітет», «корінь, що тримає дерево під час бурі», свідчать про глибоке, емоційно й смислово інтегроване розуміння феномену життєстійкості. Частина відповідей також містила приклади з особистого досвіду або роздуми щодо ролі стійкості у житті людини.

Отже, результати контент-аналізу відкритих відповідей засвідчують, що життєстійкість у сприйнятті респондентів постає як динамічне та комплексне психологічне утворення. Вона охоплює емоційну регуляцію (збереження внутрішньої рівноваги), поведінкову активність (пошук рішень і подолання труднощів), а також когнітивну гнучкість (адаптацію до змін). Таке багатовимірне

розуміння створює змістовне підґрунтя для подальшого аналізу результатів психодіагностичних методик відповідно до структурних компонентів життєстійкості особистості.

2.2.2 Результати емпіричного дослідження когнітивної складової життєстійкості

У межах когнітивної складової життєстійкості було отримано результати, що відображають рівень сформованості пізнавальних процесів та особливості інтерпретації життєвих ситуацій.

Результати дослідження, за методикою життєстійкості S. Maddi, представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Рівні розвитку життєстійкості (за методикою S. Maddi)

N=184

Рівень розвитку	Залученість		Контроль		Прийняття ризику		Загальний бал життєстійкості	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	20	10,9	24	13,0	90	48,9	36	19,6
Середній	128	69,6	134	72,8	92	50,0	122	66,3
Низький	36	19,6	26	14,1	2	1,1	26	14,1

Отримані дані демонструють, що 122 респондента (66,3 %) мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про те, що для більшості досліджуваних властива адекватна адаптаційна здатність, яка, однак, може залежати від конкретного контексту ситуації та наявних ресурсів. Високий рівень життєстійкості зафіксовано у 36 респондентів (19,6 %), ця група характеризується вираженою стійкістю до стресу, активною життєвою позицією та здатністю знаходити ресурси в складних умовах. Низький рівень, що спостерігається у 26 осіб (14,1 %), є сигналом до більш пильної уваги, респонденти з таким показником можуть відчувати себе безпорадними перед труднощами, схильними до пасивності

або емоційного виснаження в стресових ситуаціях, що може вимагати цілеспрямованої психологічної підтримки.

Аналіз компонента «Залученість», який відповідає за переконання в осмисленості та цінності того, що відбувається з людиною, виявляє найбільш тривожну тенденцію. Лише 20 респондентів (10,9 %) демонструють високий рівень, середній рівень виявлено у 128 осіб (69,6 %), тоді як низький рівень фіксується у 36 осіб (19,6 %). Такий розподіл може вказувати на поширене серед значної частини вибірки відчуття рутинності, відчуженості або втрати глибокого інтересу до власного життя та діяльності. Цей компонент є фундаментальним, оскільки саме залученість дає енергію для подолання труднощів. Його дефіцит може бути компенсований іншими складовими лише частково, що робить розвиток відчуття осмисленої включеності в життя пріоритетним завданням для психологічної роботи з даною вибіркою.

Результати за шкалою «Контроль», що вимірює переконання в можливості впливати на результат подій через власні зусилля, показують збалансованішу картину. Більшість опитаних – 134 особи (72,8 %) – мають середній рівень, що відображає гнучку систему контролю, залежну від обставин. Високий рівень інтернального контролю спостерігається у 24 респондентів (13,0 %), а низький (що корелює із зовнішнім локусом контролю та фаталістичними установками) – у 26 осіб (14,1 %). Таким чином, проблематика контролю є актуальною приблизно для однієї сьомої частини вибірки, яка може мати схильність до капітуляції перед труднощами через відчуття власної неефективності.

Найбільш розвиненим компонентом у цій вибірці виявився «Прийняття ризику», який відображає готовність діяти в умовах невизначеності, сприймаючи життєві зміни не як загрозу, а як виклик. Це є дуже позитивним ресурсом. Майже половина, 90 респондентів (48,9 %), має високий рівень за цією шкалою, середній рівень має половина вибірки 92 особи (50,0 %), а низький – лише у 2 осіб (1,1 %). Такий розподіл свідчить про те, що для абсолютної більшості досліджуваних характерна психологічна готовність до новизни, змін і нестандартних ситуацій. Ця здатність є ключовою для адаптації в сучасному динамічному світі та може

служити опорою для розвитку інших, менш виражених компонентів життєстійкості. Графічне відображення результатів цієї методики представлені в рисунку 2.1.

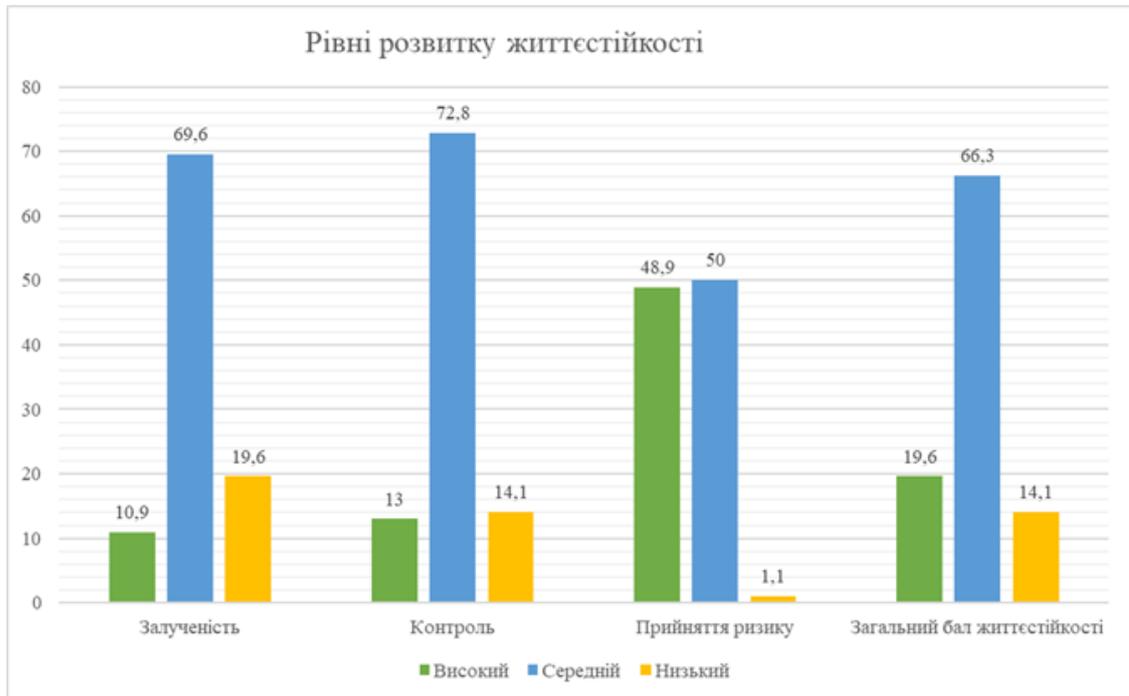


Рисунок 2.1 Рівні розвитку життєстійкості за методикою S. Maddi(у %)

Обґрунтування достовірності отриманих результатів здійснювалося за допомогою аналізу статистичної потужності та перевірки надійності діагностичного інструментарію. Статистична потужність вибірки (N=184) для кореляційного аналізу становить 0,999 ($p < 0,05$, $r = 0,3$), що свідчить про високу репрезентативність даних. Внутрішня узгодженість використаних методик підтверджена високими значеннями коефіцієнта α -Кронбаха (на прикладі Тест життєстійкості S. Maddi , $\alpha = 0,852$).

Подальший аналіз когнітивних характеристик життєстійкості за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) дозволив дослідити оцінку життєвих подій, сприйняття соціального оточення та уявлення про власні ресурси й перспективи у дорослому віці. Отримані результати забезпечили можливість визначення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та когнітивними детермінантами суб'єктивного благополуччя (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні суб'єктивного благополуччя
(за методикою «КОСБ-3» О. Калюк, О. Савченко)

N=184

Рівень розвитку	Задоволеність власним життям		Незадоволеність собою та розчарування життям		Задоволеність відносинами з іншими		Загальний рівень задоволеності життям	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	34	18,5	26	14,1	18	9,8	50	27,2
Середній	116	63,0	92	50,0	124	67,4	92	50,0
Низький	34	18,5	66	35,9	42	22,8	42	22,8

Загальний рівень задоволеності життям демонструє позитивну тенденцію. Більш ніж чверть вибірки 50 осіб (27,2 %) мають високі показники, що свідчить про глибоке внутрішнє відчуття гармонії, осмисленості та позитивного прийняття свого життєвого шляху в цілому. Ці люди, ймовірно, мають чітке відчуття відповідності життя власним цінностям і прагненням. Половина опитаних – 92 респондента (50,0 %) – перебувають на середньому рівні, що відображає звичайну, ситуативну задоволеність, яка може коливатися під впливом обставин, але в цілому не викликає тривалого стресу або відчуття нещастя. Однак значна частина (34 респондента, 22,8 %) демонструє низький загальний рівень задоволеності життям. Для цієї групи характерне стійке відчуття незадоволеності, втоми від життя або відчуття його безцільності, що потребує особливої психологічної уваги.

Аналіз окремих аспектів благополуччя виявляє суттєві нюанси. Шкала «Задоволеність власним життям», яка відображає когнітивно-емоційну оцінку особистих досягнень, поточного стану справ і якості життя, має наступний розподіл: 34 респондента (18,5 %) високого рівня, 116 осіб (63,0 %) – середнього та 34 особи (18,5 %) – низького. Це вказує на те, що більшість людей адекватно оцінює своє життя, водночас приблизно кожен п'ятий відчуває глибоку незадоволеність ним.

Найбільш проблемною зоною виступає шкала «Незадоволеність собою та розчарування життям». Тут спостерігається найвищий відсоток осіб із низьким рівнем – 66 респондентів (35,9%). Це означає, що ця частина вибірки регулярно відчуває емоції, пов'язані з самокритикою, докорами собі, відчуттям власної невдалості або розчарування у житті як такому. Водночас лише 26 осіб (14,1 %) демонструють високий рівень (що в даному випадку інтерпретується як мінімальна присутність таких негативних переживань). Половина вибірка – 92 особи (50,0 %) – перебуває на середньому рівні. Такий розподіл свідчить про високу поширеність внутрішньої критичності та емоційного напруження, пов'язаного з самооцінкою, що є значним фактором психологічного дискомфорту.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» показує дещо іншу картину. Переважна більшість респондентів – 124 особи (67,4%) – має середній рівень, що свідчить про в цілому стабільні та прийнятні соціальні зв'язки. Проте лише 18 осіб (9,8 %) оцінюють цю сферу свого життя як високозадовільну, що може вказувати на дефіцит глибокої близькості, підтримки чи відчуття соціальної включеності. Низький рівень задоволеності відносинами фіксується у 42 респондентів (22,8 %), що корелює з показником загальної незадоволеності життям і може бути однією з ключових причин. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.2

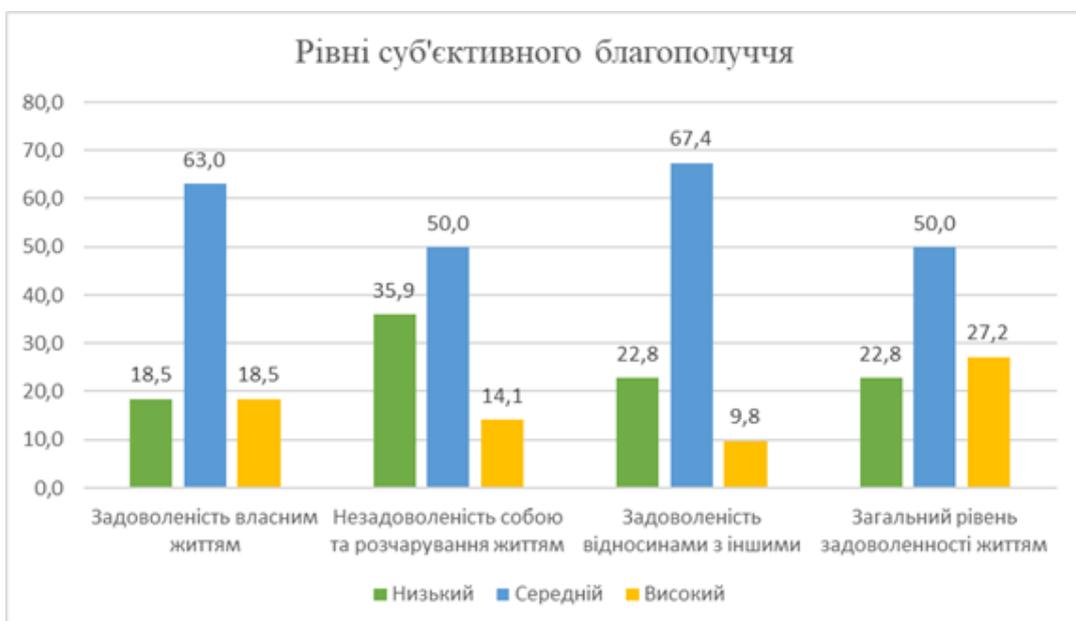


Рисунок 2.2 Ріні розвитку суб'єктивного благополуччя (за методикою «КОСБ-3» О. Калюк, О. Савченко) у%

З метою дослідження уявлень респондентів щодо джерел контролю за станом власного здоров'я було використано опитувальник для вимірювання локусу контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), що дозволило визначити домінування внутрішніх, зовнішніх чи фаталістичних установок у сфері здоров'я, які відображають когнітивні та мотиваційні особливості ставлення особистості до власного фізичного стану. Розподіл респондентів за типами локусу контролю здоров'я представлено у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Розподіл видів локусу контролю
(за методикою К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis; адаптація
Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

N=184

Вид локусу контролю	Абс.	%
Внутрішній локус контролю	106	57,6
Контроль з боку значущих інших	16	8,7
Контроль випадку	42	22,8
Невизначений (рівні бали)	20	10,9

Переважаючим типом орієнтації у вибірці є внутрішній локус контролю – 106 осіб (57,6 %). Це свідчить про те, що більшість опитаних має зрілу психологічну позицію, характеризуючись відчуттям власної відповідальності та ефективності. Такі люди, як правило, вірять, що їхній успіх чи невдача залежать переважно від їхніх власних дій, рішень, зусиль та здібностей. Це є адаптивним переконанням, яке сприяє активній життєвій позиції, постановці цілей та наполегливості у їх досягненні, оскільки індивід відчуває себе автором власного життя. Такий розподіл є позитивним фоном для розвитку життєстійкості та суб'єктивного благополуччя.

Другим за поширеністю виявився зовнішній локус контролю, орієнтований на випадок: 42 особи (22,8 %). Для цієї групи респондентів характерне переконання, що перебіг життя визначається випадковими силами, долею або щасливим (чи несприятливим) збігом обставин. Така позиція нерідко

супроводжується переживанням невизначеності, фаталістичними установками та зниженим рівнем суб'єктивного відчуття впливу на довгострокові результати власної діяльності. У стресових ситуаціях це може зумовлювати пасивність або вичікувальну стратегію поведінки, оскільки успіх інтерпретується як наслідок випадкового збігу обставин, а не систематичних особистісних зусиль.

Невизначений локус контролю (середні показники за шкалами) зафіксовано у 20 респондентів (10,9 %). Представники цієї категорії не демонструють чітко вираженої переваги жодного типу переконань щодо джерела контролю. Подібна невизначеність може свідчити про несформованість стабільної відповідальної позиції, внутрішній конфлікт у приписуванні причинності подіям або ситуативність у визначенні джерела контролю залежно від конкретних обставин. З психологічної точки зору, це може відображати внутрішню неусталеність або перебування особистості на перехідному етапі її розвитку.

Найменш представленим виявився зовнішній локус контролю, орієнтований на контроль з боку значущих інших 16 осіб (8,7 %). Схильні пояснювати події свого життя впливом, рішеннями або діями інших людей (батьків, керівників, партнерів). Така позиція часто пов'язана із зовнішньою мотивацією, залежністю від думки оточення та складністю в самостійному прийнятті рішень. Вона може обмежувати автономію та сприйняття власної агентності.

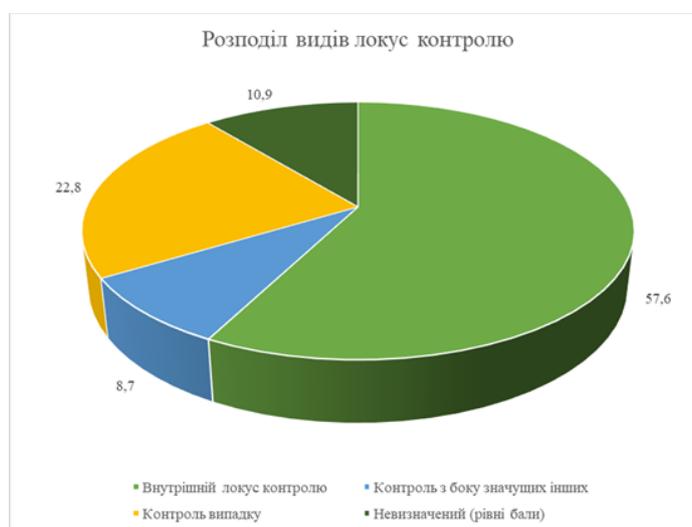


Рисунок 2.2 Розподіл видів локус контролю за методикою (К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. Devellis; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Дослідження рівня креативності як особистісної здатності до продукування нових, оригінальних ідей та знаходження нестандартних рішень проведено за допомогою тесту «Креативність». Креативність є важливим адаптивним ресурсом, особливо в умовах невизначеності та змін, оскільки дозволяє людині гнучко переосмислювати ситуації та знаходити альтернативні шляхи досягнення цілей. Це дозволяє не лише визначити ступінь розвитку окремих показників креативності, але й співвіднести образ «Я-реальний» із «Я-ідеальним» та забезпечує можливість виявлення креативного резерву особистості. Отримані дані дозволяють оцінити потенціал творчого мислення в досліджуваній групі (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями розвитку креативності

N=184

Рівень розвитку креативності	Абс.	%
Високий	36	19,6
Середній	110	59,8
Низький	38	20,6

Переважна більшість респондентів – 110 осіб (59,8 %) – демонструє середній рівень розвитку креативності. Це свідчить про те, що для більшості опитаних характерна нормативна, ситуативна здатність до творчого підходу. Такі люди можуть успішно застосовувати креативні стратегії в знайомих або стимулюючих умовах, однак їхня здатність до радикальної новизни або систематичного нестандартного мислення може бути обмеженою. Цей рівень відображає адекватну адаптацію до соціальних вимог, де креативність не є обов'язково ключовою компетенцією, але може періодично активуватися.

Високий рівень креативності виявлено у 36 осіб (19,6 %). Ця група характеризується вираженою здатністю до дивергентного мислення, генерації оригінальних ідей, легкості асоціацій та готовністю долати стереотипи. Для таких людей характерна інтелектуальна цікавість, відкритість новому досвіду та внутрішня мотивація до дослідження. Високий творчий потенціал може виступати потужним ресурсом у подоланні криз, розв'язанні складних проблем та наповненні

життя осмисленою діяльністю.

Низький рівень креативності спостерігається у 38 респондентів (20,6 %). Особи з таким показником можуть віддавати перевагу чітким алгоритмам, консервативним підходам і перевіреним рішенням. Їм може бути складно працювати в умовах невизначеності, де потрібно самостійно генерувати варіанти, або ж вони можуть уникати ситуацій, що вимагають нестандартного мислення. Це не обов'язково свідчить про низький інтелект, але може вказувати на ригідність мисленнєвих схем, високий рівень конформізму або пригнічення творчого потенціалу через соціальні чи особистісні обмеження. Ця група може потребувати спеціальних умов або психолого-педагогічної підтримки для розблокування та розвитку творчих здібностей. Графічне відображення розподілу рівнів представлено на рисунку 2.4.

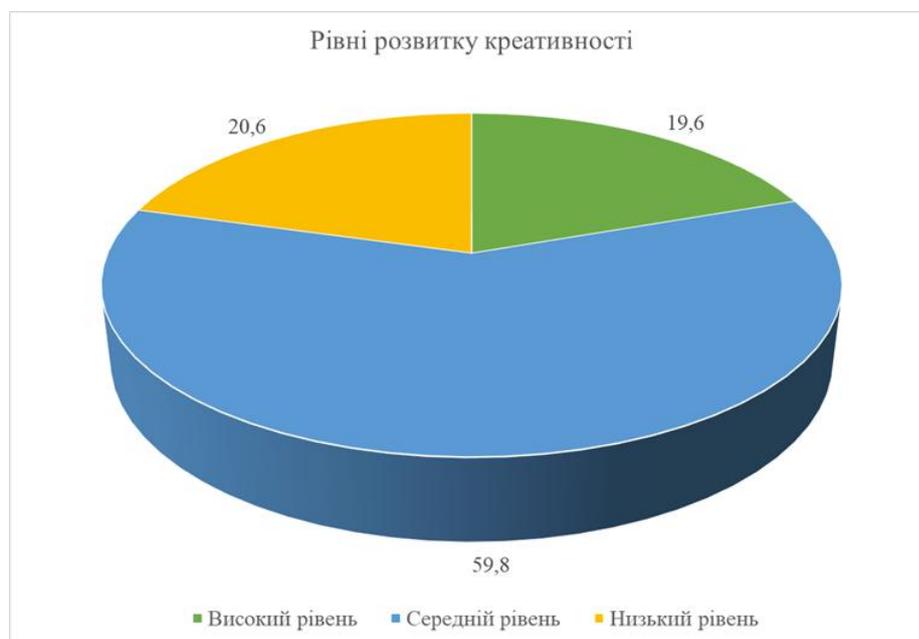


Рисунок 2.4 Розподіл респондентів за рівнями розвитку креативності за тестом «Креативність» (у%)

У ході дослідження було проведено кореляційний аналіз методик, які входять до когнітивної складової за методом Пірсона з метою виявлення лінійних взаємозв'язків між чотирма основними змінними: життестійкістю, загальним суб'єктивним благополуччям, локусом контролю здоров'я та креативністю. Аналіз було виконано на основі стандартизованих (Z-score) значень для кожної шкали. Обсяг вибірки для всіх аналізів становив N=184. Статистично значущими

вважалися кореляції на рівні $p < 0.01$ (двосторонні). Результати представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз когнітивної складової життєстійкості

N=184

		Тест життєстійкості С. Мадді	Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я	Тест «Креативність»
Тест життєстійкості С. Мадді	Кореляція Пірсона	1	0,450**	0,051	0,178**
	знач. (двостороння)		0,000	0,396	0,003
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Кореляція Пірсона	0,450**	1	0,114	0,025
	знач. (двостороння)	0,000		0,058	0,674
Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я	Кореляція Пірсона	0,051	0,114	1	0,103
	знач. (двостороння)	0,396	0,058		0,089
Тест «Креативність»	Кореляція Пірсона	0,178**	0,025	0,103	1
	знач. (двостороння)	0,003	0,674	0,089	
** . Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).					

Між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям виявлено статистично значущий позитивний зв'язок середньої сили ($r = 0.450$, $p < 0.01$). Це означає, що чим вищою є життєстійкість особистості, тим вищим є рівень її загального суб'єктивного благополуччя. Між життєстійкістю та креативністю також існує статистично значущий позитивний зв'язок, проте слабкої сили ($r = 0.178$, $p < 0.01$). Таким чином, особи з вищою життєстійкістю мають тенденцію демонструвати дещо вищі показники креативності. Не виявлено статистично значущих кореляцій між локусом контролю здоров'я та іншими змінними. Показники локуса контролю

здоров'я не мають достовірного прямого зв'язку ні з життєстійкістю ($r = 0.051$, $p = 0.396$), ні з суб'єктивним благополуччям ($r = 0.114$, $p = 0.058$), ні з креативністю ($r = 0.103$, $p = 0.089$). Значення p у всіх випадках перевищує поріг 0.05 . Креативність не має значущого зв'язку з суб'єктивним благополуччям ($r = 0.025$, $p = 0.674$) та локусом контролю здоров'я.

2.2.3 Результати емпіричного дослідження емоційної складової життєстійкості особистості

Для аналізу емоційної складової життєстійкості було використано опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» що дозволило виокремити психологічні типи респондентів за рівнем оптимістичності та енергійності, визначити на цій основі їхню емоційну стійкість, здатність підтримувати позитивний настрій та активність у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати дають можливість визначити, наскільки оптимізм та енергійність виступають чинниками емоційної життєстійкості, а також простежити розподіл респондентів за відповідними типами (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Психологічні типи респондентів за показниками оптимізму та активності (енергійності)

N=184

Психологічний тип	Абс.	%
Реалісти	84	45,7
Активні оптимісти	56	30,4
Активні песимісти	4	2,2
Пасивні песимісти	4	2,2
Пасивні оптимісти	36	19,6

Отримані результати дозволяють констатувати чітку диференціацію вибірки за психологічними типами. Найчисельнішою групою виявилися реалісти – 84 особи (45,7 %). Такий показник свідчить про те, що майже половина респондентів

характеризується збалансованим, прагматичним світосприйняттям та орієнтацією на об'єктивну дійсність, поєднуючи риси оптимізму й песимізму залежно від конкретної ситуації. Друге місце за чисельністю посіли активні оптимісти – 56 осіб (30,4 %). Представники цієї групи вирізняються позитивним життєвим настроєм, високим рівнем енергії та спрямованістю на досягнення поставлених цілей. Меншу, проте статистично помітну частку становили пасивні оптимісти – 36 респондентів (19,6 %). Для цього типу характерне поєднання позитивного емоційного фону з відносно низьким рівнем внутрішньої енергії та ініціативності. Найменш представленими у вибірці виявилися групи з песимістичною спрямованістю. Активні песимісти та пасивні песимісти становили по 4 особи (по 2,2 % відповідно). Загальна частка осіб із переважанням песимістичного компонента склала 8 респондентів (4,4 %), що може свідчити про низьку поширеність таких профілів у досліджуваному середовищі або про можливий вплив чинника соціальної бажаності відповідей.

Графічне відображення розподілу психологічних типів представлено на рисунку 2.5.

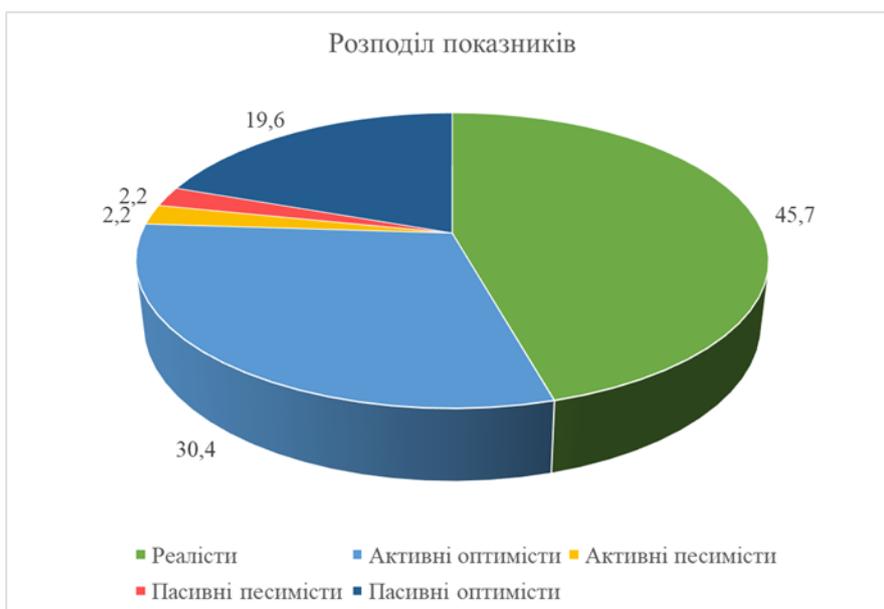


Рисунок 2.5 Психологічні типи респондентів за показниками оптимізму та активності (енергійності) (у%)

Наступною методикою, що була використана у дослідженні емоційної складової життєстійкості, була “Шкали позитивних і негативних переживань

(SPANE)”. Вони призначені для оцінки спектра емоційних станів, які людина переживає у повсякденному житті, та визначення загального емоційного балансу (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)

N=184

Профілі	Абс.	%
Виражений позитивний профіль	46	25,0
Помірний позитивний профіль	88	47,8
Нейтральний/збалансований профіль	30	16,3
Негативний профіль	20	10,9

Результати демонструють переважання позитивного емоційного досвіду в досліджуваній вибірці. Найбільшу частину респондентів складають особи з помірним позитивним профілем – 88 осіб (47,8 %). Це свідчить про те, що майже половина учасників дослідження регулярно переживає позитивні емоції середньої інтенсивності, які переважають над негативними, що формує стабільне та сприятливе емоційне тло. Значну групу також становлять особи з вираженим позитивним профілем – 46 осіб (25,0 %), що є показником високого рівня психологічного благополуччя та здатності до яскравого позитивного переживання.

Нейтральний або збалансований профіль виявлено у 30 осіб (16,3 %). Для цієї групи характерна приблизна рівновага між позитивними та негативними емоційними станами, що може свідчити про емоційну стабільність або обмежену інтенсивність афективних переживань загалом.

Найменшу частину вибірки становлять особи з негативним профілем всього 20 респондентів (10,9 %). Цей результат може вказувати на те, що респонденти схильні до переживання, в якому негативні емоції стійко переважають над позитивними.

Отже, результати діагностики за методикою SPANE підтверджують загальну позитивну спрямованість емоційного досвіду серед респондентів, де переважають помірні та виражені позитивні профілі. Ці дані корелюють із попередніми

результатами, де домінували реалісти та активні оптимісти, формуючи узгоджену картину психологічного благополуччя досліджуваної групи. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.6



Рисунок 2.6 Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) (у%)

Для діагностики домінуючих стратегій подолання стресу було застосовано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Д. Паркера. Цей інструмент дозволяє визначити переважну спрямованість поведінки особистості у стресових умовах: на вирішення проблеми, на регуляцію емоцій або на уникнення. Результати представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Поширеність стратегій подолання стресу (CISS) серед респондентів
(за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях
N. Endler and J. Parker)**

N=184

Стратегії копінг-поведінки	Абс.	%
Орієнтація на вирішення завдання	154	83,7
Спрямованість на емоції	18	9,8
Уникнення (за субшкалою відволікання)	12	6,5

Аналіз результатів дозволяє констатувати абсолютне домінування проблемно-орієнтованої стратегії. Так, орієнтацію на вирішення завдання продемонстрували 154 особи (83,7 %) вибірки, що свідчить про те, що переважна більшість респондентів схильні в умовах стресу до аналізу ситуації, планування та активної діяльності щодо її вирішення. Подібна стратегія розглядається в психології як найбільш адаптивна та ефективна у довгостроковій перспективі. На емоційно-орієнтовану копінг-поведінку покладаються 18 респондентів (9,8 %). Хоча фокусування на власних переживаннях може мати ситуативну користь, воно часто менш продуктивне для практичного виходу з кризи. Ще рідше респонденти вдаються до стратегії уникнення, зокрема через механізм відволікання – лише 12 осіб (6,5 %). Низький рівень уникнення підкреслює здатність більшості учасників конструктивно протистояти труднощам. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.7



Рисунок 2.7 Поширеність стратегій подолання стресу (CISS) серед респондентів (у%)

Для оцінки суб'єктивної наявності та інтенсивності стресової реакції організму було застосовано методику Ю. Щербатих на визначення рівня стресу за рядом ознак та симптомів. Цей інструмент дозволяє кількісно оцінити загальний ступінь стресового навантаження на основі самоопису фізіологічних, емоційних та

поведінкових ознак. Отримані результати наведені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Розподіл респондентів за рівнями стресового навантаження
(за методикою Ю. Щербатих)**

N=184

Рівень стресу	Абс.	%
Мінімальний	6	3,3
Помірний	60	32,6
Виражений	74	40,2
Сильний	42	22,8
Критичний	2	1,1

Аналіз результатів засвідчує, що переважна більшість респондентів відчують помірний, виражений або сильний стрес. Ключовим результатом є те, що найбільшу групу становлять особи з вираженим рівнем стресу – 74 осіб (40,2 %). Це свідчить про широке поширення у вибірці стійкого стресового стану, що супроводжується чіткою симптоматикою. Помірний рівень стресу зафіксовано у 60 респондентів (32,6 %), що вказує на значну частку респондентів, які перебувають у стані хронічного, але контрольованого напруження. Разом із тим, сильний стрес спостерігається у 42 осіб (22,8 %), а це означає, що ці респонденти переживають інтенсивне стресове навантаження, що може серйозно впливати на функціонування. Лише 6 осіб (3,3 %) мають мінімальний рівень стресу, а критичний – лише 2 особи (1,1 %). Графічне відображення розподілів рівнів стресу представлено на рисунку 2.8.

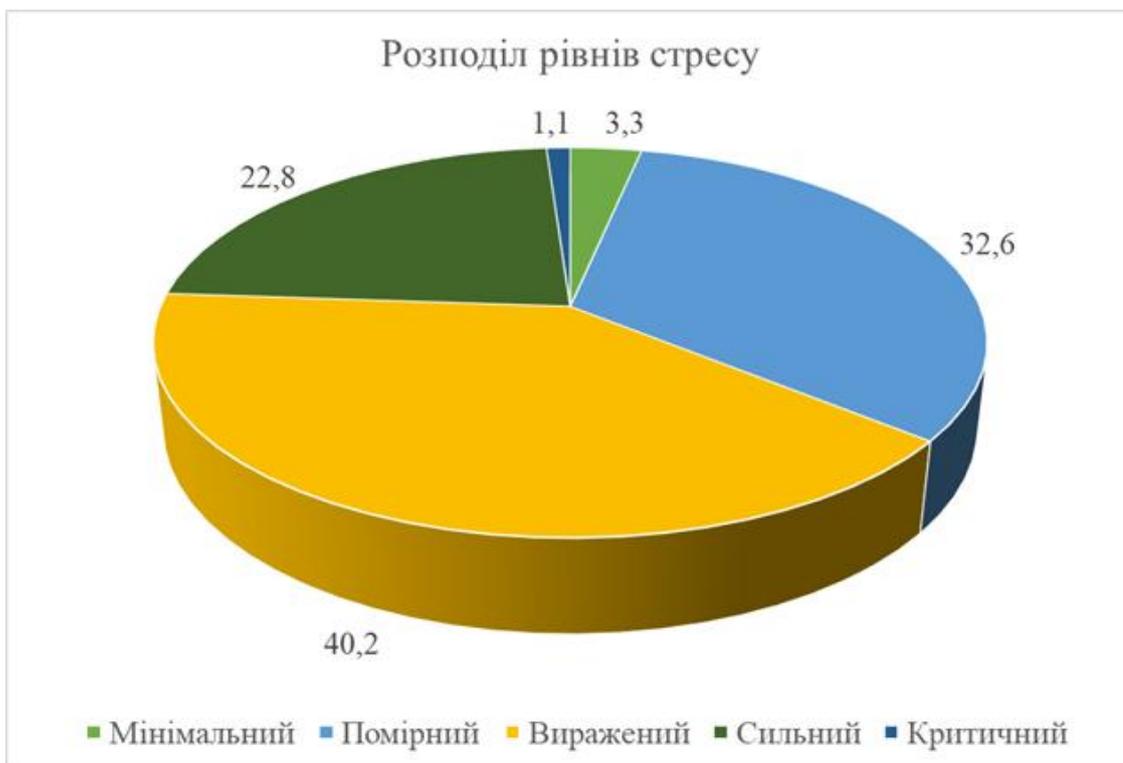


Рисунок 2.8 Розподіл респондентів за рівнями стресового навантаження (за методикою Ю. Щербатих, у %)

Для аналізу актуального емоційного стану та його відповідності ефективній діяльності було використано методику самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса. Даний інструмент дозволяє визначити, чи перебуває індивід у зоні оптимального функціонування, чи його емоційний стан є надмірним або недостатнім для успішної активності. Отримані результати наведені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Розподіл респондентів за типами емоційного профілю (А. Weissman, D. Ricks)

N=184

Тип емоційного профілю	Абс.	%
Зона ризику	16	8,7
Зона оптимального функціонування	156	84,8
Зона надмірної емоційної активності	12	6,5

Аналіз даних виявляє надзвичайно високу концентрацію респондентів у зоні оптимального емоційного функціонування. Цей профіль, що характеризує

найсприятливіший баланс енергії та настрою для продуктивної діяльності, виявлено у 156 респондентів (84,8 %). Це свідчить про те, що переважна більшість учасників дослідження знаходяться в емоційному стані, який сприяє зосередженості, прийняттю рішень та ефективній роботі. Інші зони представлені значно меншою кількістю осіб. До зони ризику, яка відповідає емоційному дефіциту та зниженій активності, віднесено 16 осіб (8,7 %). Їхній стан може супроводжуватися апатією або втомою. Зона надмірної емоційної активності, що може проявлятися тривожністю або ейфорією, виявлена у 12 осіб (6,5 %). Отже, результати цієї діагностики формують цінну інтегративну картину. Попри високі рівні стресу, зафіксовані попереднім тестуванням, переважна більшість учасників здатна підтримувати емоційний стан, оптимальний для функціонування. Це може бути пояснено саме переважанням адаптивних копінг-стратегій (орієнтація на завдання), які дозволяють мобілізуватися та ефективно діяти навіть у стресових умовах, не втрачаючи емоційної рівноваги. Графічне відображення результатів розподілу респондентів за типами емоційного профілю представлені на рисунку 2.9.

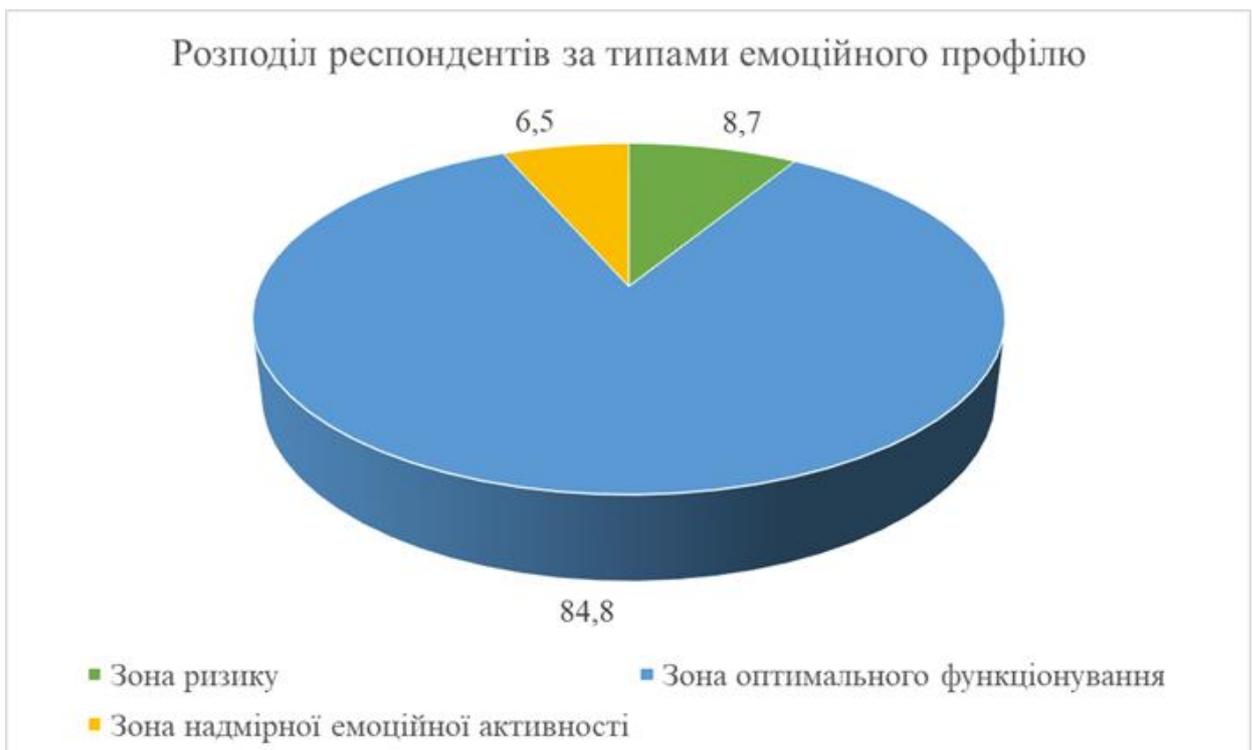


Рисунок 2.9 Розподіл респондентів за типами емоційного профілю
(A. Weissman, D. Ricks, у %)

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (за методикою С. Spielberger, адаптація Ю. Ханіна) є одним із найбільш поширених інструментів для діагностики тривожності, що дозволяє розрізнити ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку) її форми. Ситуативна тривожність відображає тимчасові емоційні реакції на конкретні стресові події, тоді як особистісна характеризує стабільну схильність до тривожних переживань у різних життєвих сферах. Вивчення цих показників дає змогу оцінити рівень емоційної регуляції, адаптивність та потенційні ризики для психологічного благополуччя.

Таблиця 2.12

**Результати розподілу рівнів тривожності
(за методикою С. Spielberger, адаптація Ю. Ханіна)**

N=184

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Абс.	%	Абс.	%
Високий	34	18,5	154	83,7
Середній	122	66,3	28	15,2
Низький	28	15,2	2	1,1

Переважає більшість респондентів – 122 особи (66,3 %) – продемонстрували середній рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що для більшості учасників характерна адекватна реакція на стресові обставини: вони здатні мобілізувати ресурси у складних ситуаціях, але не схильні до надмірної емоційної напруги. Такий рівень відображає збалансовану адаптацію, де тривожність виконує функцію сигналу, а не стає домінуючим станом.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 34 респондентів (18,5 %). Ця група демонструє підвищену чутливість до зовнішніх подразників, схильність до емоційної напруги та труднощі у швидкому відновленні після стресу. Для них характерна більша ймовірність переживати невпевненість у нових або непередбачуваних умовах. Водночас така реактивність може виступати ресурсом у ситуаціях, де потрібна підвищена пильність та мобілізація.

Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 28 осіб (15,2 %).

Особи з такими показниками відзначаються спокоєм та стійкістю до зовнішніх викликів, що може бути перевагою у стабільних умовах. Проте у деяких випадках надмірна низька тривожність може свідчити про знижену мотивацію до мобілізації або недостатню готовність до швидкої адаптації.

Щодо особистісної тривожності, картина є більш вираженою: 154 респондента (83,7 %) мають високий рівень. Це свідчить про стійку схильність до тривожних переживань, що може впливати на загальну якість життя, професійну ефективність та міжособистісні стосунки. Такі люди часто відчувають внутрішню напругу навіть у відносно безпечних умовах, що потребує спеціальної психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Середній рівень особистісної тривожності спостерігається у 28 учасників (15,2 %). Для цієї групи характерна помірна емоційна чутливість, яка не перешкоджає адаптації, але може проявлятися у складних або тривалих стресових ситуаціях. Вони здатні зберігати баланс між внутрішньою стабільністю та реактивністю.

Низький рівень особистісної тривожності виявлено лише у 2 осіб (1,1 %). Це свідчить про виняткову стійкість до тривожних переживань, що може бути значним ресурсом у житті та професійній діяльності. Водночас така рідкісна характеристика може іноді супроводжуватися зниженим рівнем емоційної включеності.

Загалом результати демонструють, що ситуативна тривожність у більшості респондентів має адаптивний характер, тоді як високий рівень особистісної тривожності є домінуючою тенденцією, що потребує особливої уваги у психологічній практиці. Графічне відображення рівнів ситуативної та особистісної тривожності представлено на рисунку 2.10.

Опис ситуативної та особистісної тривожності дозволяє розмежувати тимчасові емоційні реакції на конкретні стресогенні ситуації та стійку індивідуальну схильність до тривожного реагування. Водночас для більш цілісного розуміння психологічного стану особистості важливим є не лише аналіз кожного з цих показників окремо, а й їх поєднання та співвідношення. Саме інтеграція рівнів ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) дає змогу визначити типові

профілі тривожності, оцінити потенційні ризики психологічної дезадаптації або, навпаки, виявити адаптивні ресурси реагування на стресові впливи, результат представлено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Типологія тривожних станів за показниками ситуативної та особистісної тривожності

N=184

Інтегральні показники (профілі) тривожності	Абс.	%
Загальна висока тривожність	30	16,3
Загальна низька тривожність	2	1,1
Реактивна тривожність	4	2,2
Особистісна тривожність	124	67,4
Адаптивний рівень тривожності	24	13,0

Домінуючим показником у структурі отриманих даних є особистісна тривожність: високі її значення зафіксовано у 124 осіб, що становить 67,4 % вибірки. Такий результат вказує на переважання стійкої тривожної налаштованості як індивідуально-психологічної характеристики, яка не обмежується окремими стресовими ситуаціями, а має відносно стабільний характер.

Загальна висока тривожність, що поєднує підвищені показники ситуативної та особистісної тривожності, виявлена у 30 респондентів (16,3 %). Наявність цієї групи свідчить про значний рівень психоемоційного напруження, який може супроводжуватися труднощами адаптації та зниженням психологічної стійкості в умовах тривалого або інтенсивного стресу.

Адаптивний рівень тривожності зафіксовано у 24 осіб, що відповідає 13,0 % вибірки. Ці результати характеризують респондентів із відносно збалансованим психоемоційним реагуванням, здатних адекватно оцінювати стресові впливи та використовувати ефективні адаптаційні механізми.

Незначну частку вибірки становлять респонденти з реактивною тривожністю, тобто високими показниками ситуативної тривожності за відсутності вираженої особистісної схильності до тривожності. До цієї групи належать 4 особи

(2,2 %), що вказує на епізодичний характер тривожного реагування, зумовлений конкретними актуальними обставинами.

Найменш представленою є група з загальною низькою тривожністю – лише 2 респонденти, що становить 1,1 % вибірки. Такий результат може свідчити як про високий рівень емоційної стабільності, так і про потенційно знижену чутливість до загрозливих або стресових чинників.

Загалом отримані дані демонструють переважання стійких форм тривожності над ситуативними, що має бути враховано при подальшому психологічному аналізі та інтерпретації адаптаційних ресурсів досліджуваної групи.

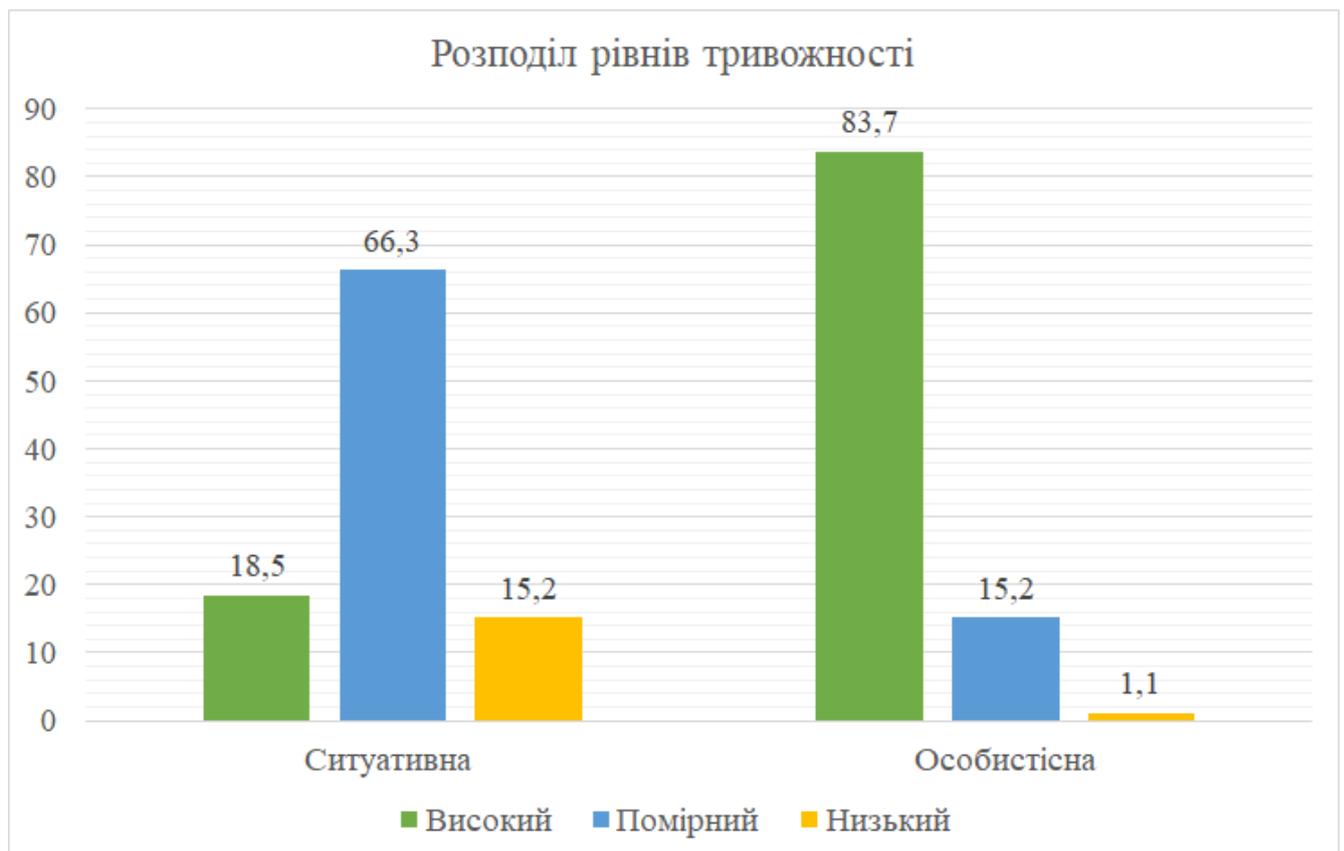


Рисунок 2.10 Результати розподілу рівнів тривожності (за методикою С. Spielberger, Ю. Л. Ханіна, у %)

Завершивши аналіз окремих показників за кожною методикою, слід перейти до вивчення їхньої взаємозалежності. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, наскільки рівень тривожності та стресу впливає на вибір копінг-стратегій та загальне сприйняття життя як позитивного чи негативного досвіду. Результати кореляційного аналізу основних показників дослідження відображено в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Кореляційний аналіз емоційної складової життєстійкості

N=184

		Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності	Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)	Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях	Методика Ю.Щербатих на визначення рівня стресу за рядом ознак та симптомів	Методика самооцінки емоційних станів	Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності
Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості	Кореляція Пірсона	1	0,388**	0,124*	-0,009	0,404**	0,028
	знач. (двостороння)		0,000	0,040	0,879	0,000	0,643
Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)	Кореляція Пірсона	0,388**	1	0,073	-0,430**	0,496**	0,007
	знач. (двостороння)	0,000		0,226	0,000	0,000	0,903
Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях	Кореляція Пірсона	0,124*	0,073	1	0,134*	0,054	0,445**
	знач. (двостороння)	0,040	0,226		0,025	0,375	0,000
Методика Ю.Щербатих на визначення рівня стресу за рядом ознак та симптомів	Кореляція Пірсона	-0,009	-0,430**	0,134*	1	-0,221**	0,219**
	знач. (двостороння)	0,879	0,000	0,025		0,000	0,000
Методика самооцінки емоційних станів	Кореляція Пірсона	0,404**	0,496**	0,054	-0,221**	1	-0,133*
	знач. (двостороння)	0,000	0,000	0,375	0,000		0,027
Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності	Кореляція Пірсона	0,028	0,007	0,445**	0,219**	-0,133*	1
	знач. (двостороння)	0,643	0,903	0,000	0,000	0,027	

** . Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція є значущою на рівні 0,05 (двостороння).

За результатами проведеного статистичного аналізу було виявлено низку значущих взаємозв'язків між показниками психічного стану та стратегіями поведінки досліджуваних. Найбільш тісний прямий зв'язок спостерігається між результатами за Шкалою позитивних і негативних переживань (SPANE) та Методикою самооцінки емоційних станів (А. Weissman, D. Ricks) ($r = 0,496$ при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що позитивний баланс афектів безпосередньо корелює з високою суб'єктивною оцінкою власного емоційного фону, спокоєм та енергійністю. Показники за Опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» мають статистично значущі позитивні кореляції з Методикою самооцінки емоційних станів ($r = 0,404$) та Шкалою позитивних і негативних переживань (SPANE) ($r = 0,388$). Отже, особистості з високим рівнем активного оптимізму схильні частіше переживати позитивні емоції та загалом вище оцінюють якість свого емоційного життя. Аналіз результатів за Методикою Ю. Щербатих на визначення рівня стресу продемонстрував зворотний зв'язок із Шкалою позитивних і негативних переживань (SPANE) ($r = -0,430$ при $p < 0,01$). Це підтверджує, що накопичення симптомів стресу (як фізіологічних, так і психологічних) призводить до суттєвого переважання негативних емоцій над позитивними. Також рівень стресу за Щербатих позитивно корелює з показниками за Методикою визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (С. Spielberger адаптація Ю. Ханіна) ($r = 0,219$), що вказує на посилення тривожних станів під впливом стресових чинників. Окрему увагу варто приділити взаємозв'язкам за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) (N. Endler and J. Parker). Виявлено помірний позитивний зв'язок між зусиллями, спрямованими на подолання стресу, та рівнем за методикою визначення особистісної і ситуативної тривожності ($r = 0,445$ при $p < 0,01$). Такий результат може пояснюватися тим, що зростання тривожності виступає внутрішнім стимулом для активації копінг-механізмів, оскільки особистість намагається знизити дискомфорт через доступні їй стратегії поведінки. Загалом, отримані кореляції підтверджують цілісність емоційної сфери: високий рівень активного оптимізму та позитивний баланс афектів виступають

протективними чинниками, тоді як зростання рівня стресу та тривожності взаємно посилюють одне одного, негативно впливаючи на загальну самооцінку емоційного стану.

2.2.4 Результати емпіричного дослідження мотиваційної складової життєстійкості особистості дорослого віку

Мотиваційна складова життєстійкості охоплює прагнення людини до соціальної взаємодії, прийняття та підтримки, а також її чутливість до можливого відкидання. Саме ці аспекти визначають, наскільки індивід здатний формувати та підтримувати значущі стосунки, що виступають важливим ресурсом у подоланні життєвих труднощів. Методика «Мотивація афіліації» дозволяє оцінити баланс між потребою у прийнятті та страхом соціальної ізоляції, що безпосередньо впливає на рівень життєстійкості (таблиця 2.15).

Таблиця 2.15

Результати розподілу рівнів мотивації афіліації

N=184

Рівень МАФ	Прагнення до прийняття (ПП)		Страх відкидання (СВ)	
	Абс.	%	Абс.	%
Високий	0	0	0	0
Середній	176	95,7	180	97,8
Низький	8	4,3	4	2,2

Оскільки абсолютні бали більшості респондентів потрапили до середнього нормативного діапазону, для виокремлення типів мотивації афіліації було застосовано відносний (іпсативний) підхід, передбачений авторською методикою. Відповідно до нього, бали кожної особи за шкалами ПП та СВ порівнювалися з медіанними значеннями всередині даної вибірки 116 за шкалою ПП та 119 за шкалою СВ. На цій підставі кожен респондент був віднесений до одного з чотирьох типів: тип 1. Спрямованість на прийняття, тип 2. Спрямованість на відхилення, тип 3. Дезінтеграційна мотивація афіліації, тип 4. Відсутність мотивації афіліації

(таблиця 2.16).

Таблиця 2.16

Результати розподілу типів мотивації афіляції

N=184

Типи афіляції	Абс.	%
Тип 1. Спрямованість на прийняття	52	28,3
Тип 2. Спрямованість на відхилення	36	19,6
Тип 3. Дезінтеграційна мотивація афіляції	38	20,7
Тип 4. Відсутність мотивації афіляції	58	31,5

Аналіз даних за іпсативним підходом дозволив виокремити чотири типи мотивації афіляції, що відображають різні стратегії соціальної взаємодії та внутрішні установки респондентів.

Тип 1. Спрямованість на прийняття виявлено у 52 учасників (28,3 %). Для цієї групи характерне домінування потреби у позитивних соціальних контактах, прагнення до підтримки та емоційної близькості. Такі респонденти схильні формувати довірливі стосунки, активно шукати схвалення та інтегруватися у групи. Їхня мотивація може виступати потужним ресурсом життєстійкості, адже соціальна підтримка є важливим чинником подолання кризових ситуацій.

Тип 2. Спрямованість на відхилення зафіксовано у 36 респондентів (19,6 %). Особи цього типу демонструють підвищену чутливість до можливого неприйняття, що може супроводжуватися униканням соціальних контактів або надмірною настороженістю у взаємодії. Вони схильні інтерпретувати соціальні сигнали крізь призму ризику відкидання, що може обмежувати їхню активність та знижувати рівень життєстійкості. Водночас така установка може стимулювати розвиток самостійності та обережності у виборі соціальних зв'язків.

Тип 3. Дезінтеграційна мотивація афіляції виявлена у 38 респондентів (20,7 %). Для цієї групи характерне суперечливе поєднання прагнення до прийняття та страху відкидання, що створює внутрішню напругу та нестабільність у соціальній поведінці. Такі люди можуть одночасно шукати близькості й уникати її, що призводить до труднощів у формуванні стабільних стосунків. Цей тип потребує

особливої уваги, адже внутрішня амбівалентність може знижувати ефективність адаптації та ускладнювати подолання криз.

Тип 4. Відсутність мотивації афіляції спостерігається у 58 респондентів (31,5 %). Особи цього типу не демонструють вираженої потреби у соціальній підтримці чи страху відкидання. Їхня поведінка може бути більш автономною, орієнтованою на індивідуальні цілі та внутрішні ресурси. Така установка може виступати як перевагою у збереженні незалежності, так і ризиком соціальної ізоляції, що знижує можливості отримання зовнішньої допомоги у складних життєвих ситуаціях.

Загалом результати свідчать про значну різноманітність мотиваційних стратегій у вибірці. Домінування типів, пов'язаних із прийняттям та відхиленням, вказує на важливість соціальних факторів у формуванні життєстійкості, тоді як наявність дезінтеграційних та нейтральних установок підкреслює потребу у диференційованих підходах до психологічної підтримки та розвитку соціальних навичок. Графічне відображення результатів розподілу за типами представлено на рисунку 2.11.



Рисунок 2.11 Результати розподілу типів мотивації афіляції (у %)

Методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху спрямована на

визначення рівня мотивації до успіху як важливого чинника особистісної активності та життєстійкості. Вона дозволяє оцінити інтенсивність прагнення досягати поставлених цілей, готовність долати труднощі та здатність підтримувати високу продуктивність у різних сферах діяльності. Отримані результати допомагають зрозуміти, наскільки мотивація виступає ресурсом розвитку чи, навпаки, може бути обмежувальним фактором. Результати представлені в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

**Результати розподілу рівнів мотивації до успіху
(за методикою Т. Ehlers)**

N=184

Рівні мотивації	Абс.	%
Дуже високий	30	16,3
Високий	66	35,9
Середній	64	34,8
Низький	24	13,0

Дуже високий рівень мотивації до успіху зафіксовано у 30 респондентів (16,3 %). Ця група характеризується надзвичайно сильним прагненням досягати поставлених цілей, високою наполегливістю та готовністю долати значні труднощі. Для них успіх виступає провідною життєвою цінністю, що може бути потужним ресурсом розвитку, але водночас створювати ризик перевантаження та емоційного виснаження. Високий рівень мотивації спостерігається у 66 учасників (35,9%). Особи цієї категорії демонструють виражену орієнтацію на результативність, але зберігають гнучкість у досягненні цілей. Вони здатні ефективно мобілізувати ресурси, підтримувати стабільну працездатність та адаптуватися до змін, що робить їхню мотивацію оптимальною для професійної та особистісної реалізації. Середній рівень мотивації виявлено у 64 респондентів (34,8 %). Для цієї групи характерна помірна орієнтація на успіх, яка забезпечує баланс між прагненням досягати та збереженням психологічного комфорту. Вони здатні якісно виконувати завдання, але можуть уникати надмірних ризиків чи конкурентних ситуацій. Такий рівень

відповідає нормативним показникам і свідчить про адаптивність мотиваційної сфери. Низький рівень мотивації до успіху зафіксовано у 24 осіб (13,0 %). Особи цієї групи можуть демонструвати знижену активність, уникаючи складних завдань та віддавати перевагу стабільності над досягненням. Це не свідчить про відсутність здібностей, але може вказувати на інші пріоритети чи низьку внутрішню потребу у досягненнях. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.12.



Рисунок 2.12 Результати розподілу рівнів мотивації до успіху (за методикою Т. Ehlers) (у%)

“Шкала самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem” є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки віри людини у власні можливості досягати поставлених цілей та долати труднощі. Вона вимірює загальну впевненість у здатності контролювати життєві події, мобілізувати ресурси та ефективно діяти у складних ситуаціях. Самоефективність виступає важливим чинником життєстійкості, адже визначає рівень внутрішньої мотивації, стратегії подолання стресу та готовність до саморозвитку, результати представлені в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18

**Результати розподілу рівнів самоефективності
(за методикою R. Schwarzer and M. Jerusalem)**

N=184

Рівні самоефективності	Абс.	%
Високий	20	10,9
Вище за середній	90	48,9
Середній	54	29,3
Нижче за середній	14	7,6
Низький	6	3,3

Високий рівень самоефективності виявлено у 20 респондентів (10,9 %). Це свідчить про виражену впевненість у власних можливостях, готовність брати на себе відповідальність та активно долати труднощі. Такі особи демонструють високий рівень життєстійкості та здатність до самостійного вирішення проблем. Рівень вище за середній зафіксовано у 90 осіб (48,9 %), що є найбільшою групою. Для цих респондентів характерна стійка віра у власні сили, але без надмірної категоричності. Вони здатні ефективно адаптуватися до змін, підтримувати продуктивність та використовувати внутрішні ресурси у складних умовах. Середній рівень самоефективності спостерігається у 54 учасників (29,3%). Це свідчить про помірну впевненість у власних можливостях, яка забезпечує базову адаптацію, але може бути недостатньою у ситуаціях високої невизначеності чи значних викликів. Нижче за середній рівень мають 14 респондентів (7,6 %). Для цієї групи характерні сумніви у власних силах, знижена готовність брати на себе відповідальність та потреба у зовнішній підтримці. Це може обмежувати їхню життєстійкість та ефективність у складних ситуаціях. Низький рівень самоефективності виявлено у 6 осіб (3,3 %). Особи цієї категорії часто відчують невпевненість, схильні уникати викликів та покладатися на інших. Це може свідчити про потребу у спеціальних психологічних інтервенціях для розвитку віри у власні можливості. Графічне відображення результатів розподілу рівнів самоефективності представлено на рисунку 2.13.



Рисунок 2.13 Результати розподілу рівнів самоефективності (за методикою R. Schwarzer and M. Jerusalem, у %)

Опитувальник постравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) є одним із провідних інструментів для оцінки позитивних змін, що виникають у людини після переживання кризових або травматичних подій. Він дозволяє виявити, наскільки досвід труднощів сприяє розвитку нових життєвих перспектив, зміцненню особистісних ресурсів та переосмисленню цінностей. Методика охоплює кілька ключових вимірів: ставлення до інших, відкриття нових можливостей, відчуття сили особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя. Кожен із цих аспектів відображає різні грані життєстійкості та внутрішнього розвитку (таблиця 2.19).

Таблиця 2.19

Результати дослідження розподілу рівнів посттравматичного зростання

N=184

Рівень зростання	Ставлення до інших		Нові можливості		Сила особистості		Духовні зміни		Підвищення цінності життя		Індекс	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	34	18,5	56	30,4	42	22,8	84	45,7	84	45,7	92	50,0
Середній	84	45,7	102	55,4	92	50,0	76	41,3	76	41,3	74	40,2
Низький	66	35,9	26	14,1	50	27,2	24	13,0	24	13,0	18	9,8

Високий рівень ставлення до інших зафіксовано у 34 респондентів (18,5 %), що свідчить про посилення емпатії, здатності до підтримки та формування глибших міжособистісних зв'язків після пережитих труднощів. Середній рівень, зафіксований у 84 осіб (45,7 %), є найпоширенішим і відображає помірне зростання соціальної компетентності та якості міжособистісних відносин. Низький рівень, виявлений у 66 учасників (35,9 %), свідчить про те, що для частини респондентів травматичний досвід не став стимулом для зміни ставлення до інших.

За шкалою «Нові можливості» високий рівень проявлено у 56 респондентів (30,4 %), що свідчить про здатність відкривати нові життєві перспективи та переосмислювати цілі. Середній рівень, зафіксований у 102 осіб (55,4 %), є найбільшим за цією шкалою, тоді як низький рівень виявлено у 26 респондентів (14,1 %). Це свідчить про загальну тенденцію до конструктивного використання кризового досвіду та розвитку ресурсів життєстійкості.

Високий рівень сили особистості мають 42 учасника (22,8 %), що відображає відчуття внутрішньої стійкості та впевненості у власних можливостях. Середній рівень – у 92 респондентів (50,0 %) – є домінуючим і свідчить про помірне, але стабільне зростання особистісних ресурсів. Низький рівень мають 50 осіб (27,2 %), що вказує на обмежене відчуття внутрішньої сили після травматичних подій.

Високий рівень духовних змін спостерігається у 84 респондентів (45,7 %),

що свідчить про переосмислення духовних цінностей та пошук глибшого сенсу життя. Середній рівень має 76 осіб (41,3 %), тоді як 24 особи (13,0 %) демонструють низький, що вказує на неоднорідність у цьому вимірі.

Підвищення цінності життя на високому рівні виявлено у 84 осіб (45,7 %), що свідчить про здатність значної частини респондентів переосмислити пріоритети та більше цінувати життя після кризового досвіду. Середній рівень мають 76 осіб (41,3 %), тоді як низький – у 24 респондентів (13,0 %) – зустрічається рідше.

Загальний індекс посттравматичного зростання характеризує половину вибірки – 92 респонденти (50,0 %) – з високим рівнем, що свідчить про виражену тенденцію до позитивних змін після пережитих травматичних подій. Середній рівень зафіксовано у 74 осіб (40,2 %), що також є значущим показником. Низький рівень спостерігається лише у 18 респондентів (9,8 %), тобто у невеликої частки учасників. Графічне відображення розподілу рівнів посттравматичного зростання представлено на рисунку 2.14.

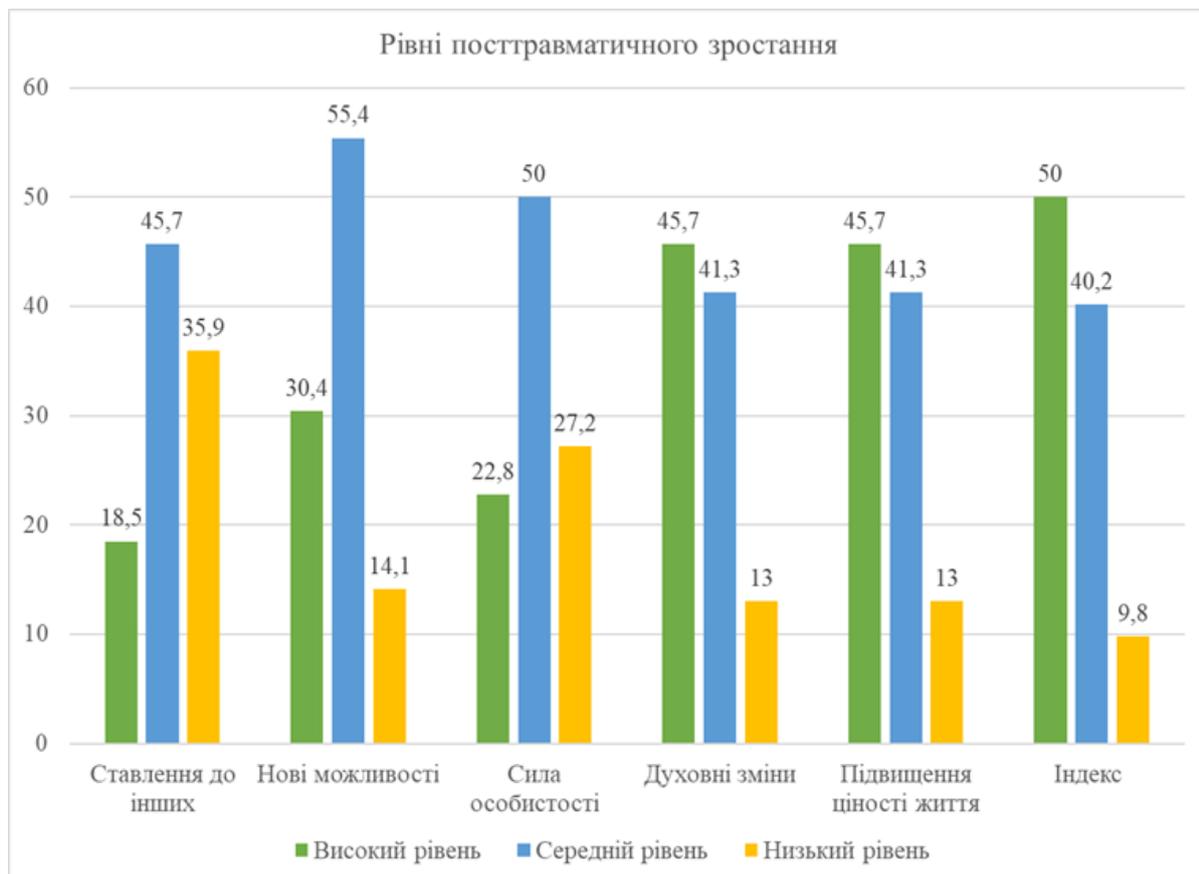


Рисунок 2.14 Результати дослідження розподілу рівнів посттравматичного зростання у%

Отримані результати дозволяють сформулювати загальне уявлення про індивідуальні особливості мотиваційної сфери досліджуваних. Проте для глибшого розуміння внутрішніх механізмів особистісного зростання та її ефективності необхідно з'ясувати, як ці показники взаємодіють між собою. З цією метою було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлено в таблиці 2.20.

Таблиця 2.20

Кореляційний аналіз мотиваційної складової життєстійкості

N=184

		Мотивація афіліції	Методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху	“Шкала самоефективності”	Опитувальник посттравматичного зростання
Мотивація афіліції	Кореляція Пірсона	1	-0,041	-0,188**	-0,135*
	знач. (двостороння)		0,499	0,002	0,025
Методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху	Кореляція Пірсона	-0,041	1	0,482**	0,176**
	знач. (двостороння)	0,499		0,000	0,003
“Шкала самоефективності”	Кореляція Пірсона	-0,188**	0,482**	1	0,291**
	знач. (двостороння)	0,002	0,000		0,000
Опитувальник посттравматичного зростання	Кореляція Пірсона	-0,135*	0,176**	0,291**	1
	знач. (двостороння)	0,025	0,003	0,000	

** . Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція є значущою на рівні 0,05 (двостороння).

Найбільш тісний зв'язок спостерігається між показниками за методикою Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху та «Шкалою самоефективності» R. Schwarzer and M. Jerusalem ($r = 0,482$ при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищою є впевненість особистості у власних здібностях успішно справлятися зі складними завданнями, тим сильнішою стає її внутрішня спрямованість на

досягнення успіху. Самоефективність у цьому контексті виступає фундаментом для активної мотивації досягнення.

Важливим є виявлений позитивний зв'язок між «Шкалою самоефективності» R. Schwarzer and M. Jerusalem та показниками за Опитувальником посттравматичного зростання ($r = 0,291$ при $p < 0,01$). Дана кореляція вказує на те, що віра у власну спроможність впливати на обставини є критичним ресурсом для позитивних особистісних змін після пережитих складних життєвих подій. Аналогічно, Методика Т. Ehlers: діагностика мотивації до успіху також демонструє значущий зв'язок із посттравматичним зростанням ($r = 0,176$), що підкреслює роль активної життєвої позиції у процесі відновлення та розвитку.

Натомість показники за Методикою «Мотивація афіляції (МАФ)» (модифікація М.Ш. Магомед-Емінова) мають слабкі, але статистично значущі негативні кореляції з «Шкалою самоефективності» ($r = -0,188$) та Опитувальником посттравматичного зростання ($r = -0,135$). Такі результати можуть свідчити про те, що надмірна фіксація на потребі в соціальному прийнятті або страх бути відкинутим (що оцінює МАФ) може дещо стримувати розвиток автономної впевненості у собі та процес самостійного опрацювання травматичного досвіду.

2.2.5 Результати емпіричного дослідження соціальної складової життєстійкості

Соціальна складова життєстійкості відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати інших та зберігати внутрішню цілісність у соціальних ролях. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond призначена для комплексної оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона дозволяє визначити, наскільки індивід здатний ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати інших людей, зберігати внутрішню цілісність та відчуття емоційного комфорту. Окремі шкали методики відображають ключові аспекти адаптаційного процесу: загальну адаптивність, прийняття інших, інтернальність (здатність до інтеграції соціальних ролей), самосприйняття, емоційну комфортність та прагнення до домінування.

Результати представлено в таблиці 2.21.

Таблиця 2.21

**Результати розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації
(за методикою С. Rogers – R. Diamond)**

N=184

Рівень адаптації	Аспекти адаптаційного процесу											
	Адаптивність		Прийняття інших		Інтеральність		Самосприйняття		Емоційна комфортність		Прагнення до домінування	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	140	76,1	132	71,7	125	67,9	173	94,0	90	48,9	81	44,0
Середній	39	21,2	47	25,5	58	31,5	10	5,4	83	45,1	92	50,0
Низький	5	2,7	5	2,7	1	0,5	1	0,5	11	6,0	11	6,0

Адаптивність. Високий рівень спостерігається у 140 респондентів (76,1 %), що свідчить про здатність більшості учасників ефективно пристосовуватися до соціальних умов та конструктивно долати труднощі. Середній рівень, виявлений у 39 учасників (21,2 %), відображає помірну адаптацію, тоді як низький рівень мають 5 осіб (2,7 %), зустрічається рідко й може вказувати на труднощі у взаємодії з оточенням.

Прийняття інших. Високий рівень мають 132 особи (71,7 %), що демонструє відкритість до соціальних контактів, толерантність та готовність до співпраці. Середній рівень – 47 респондентів (25,5 %) – є менш вираженим, а низький – у 5 осіб (2,7 %) – свідчить про труднощі у формуванні позитивних міжособистісних стосунків.

Інтеральність. Високий рівень зафіксовано у 125 респондентів (67,9 %), що відображає здатність інтегрувати різні соціальні ролі та підтримувати внутрішню цілісність. Середній рівень мають 58 осіб (31,5 %), свідчить про помірну інтеграцію, тоді як низький є лише у 1 особи (0,5 %).

Самосприйняття. Найбільш вираженим є високий рівень (94,2 %), що свідчить про позитивне ставлення до себе, внутрішню впевненість та адекватну самооцінку. Середній рівень (5,4 %) та низький (0,4 %) зустрічаються рідко, що

підтверджує загальну тенденцію до конструктивного самосприйняття у вибірці.

Емоційна комфортність. Високий рівень мають 90 респондентів (48,9 %), що вказує на здатність зберігати внутрішню рівновагу та емоційну стабільність. Середній рівень – 83 особи (45,1%) – є майже рівнозначним, що свідчить про помірну емоційну стійкість у значної частини учасників. Низький рівень має 11 осіб (6,0 %), що демонструє наявність труднощів у сфері емоційної регуляції.

Прагнення до домінування. Високий рівень спостерігається у 81 респондента (44,0 %), що свідчить про виражену потребу у лідерстві та контролі над ситуаціями. Середній рівень виявлений у половини, а саме у 92 осіб (50,0 %), та відображає помірну орієнтацію на домінування. Низький рівень мають 11 осіб (6,0 %), що може свідчити про схильність уникати конкурентних ситуацій.

Отже, результати демонструють високий рівень соціально-психологічної адаптації у більшості респондентів. Найбільш вираженими є показники самосприйняття та загальної адаптивності, що свідчить про внутрішню стабільність та позитивне ставлення до себе. Водночас прагнення до домінування та емоційна комфортність розподілені більш рівномірно, що вказує на індивідуальні відмінності у стилях соціальної взаємодії та регуляції емоцій. Графічне відображення результатів розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації представлено на рисунку 2.15.

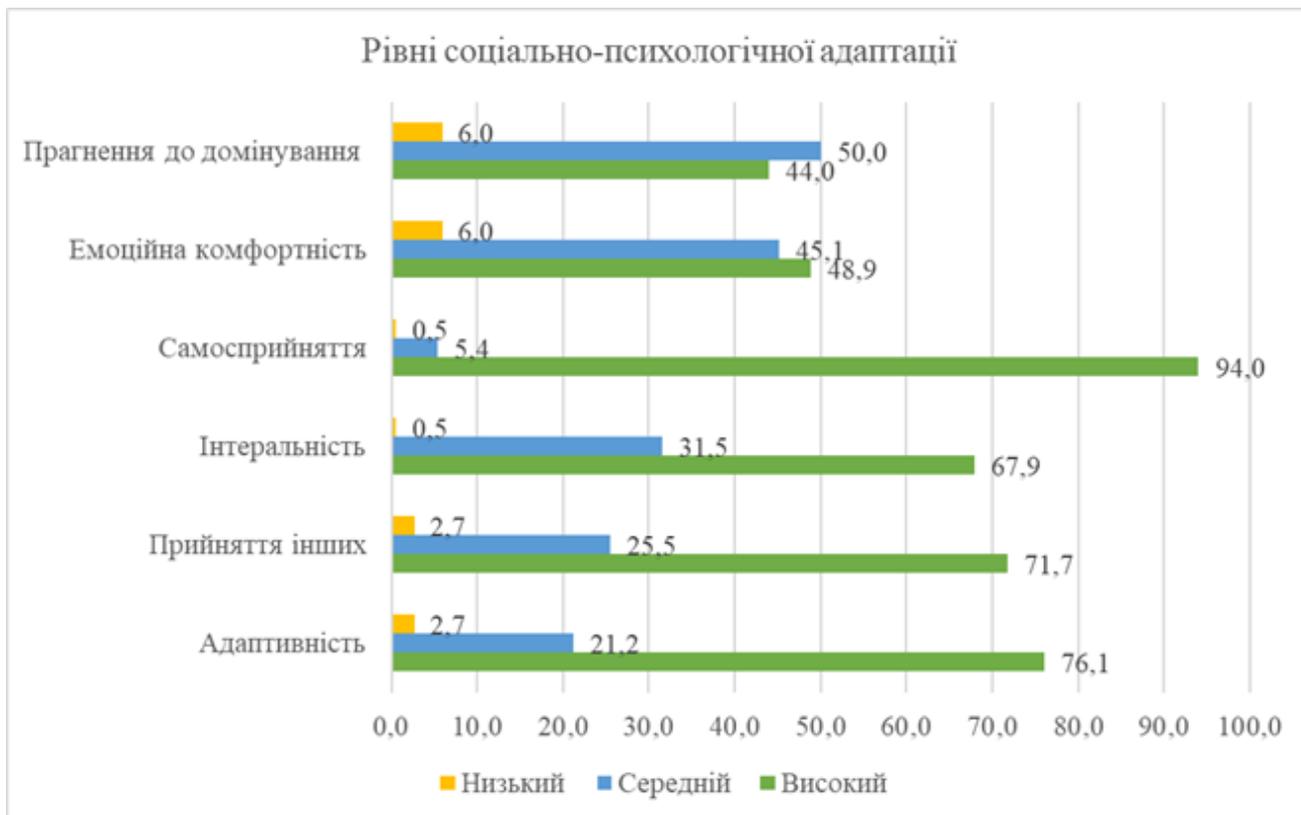


Рисунок 2.15 Результати розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації (за методикою С. Rogers – R. Diamond) (у%)

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей», за В. Бойком, спрямована на комплексне дослідження емпатійних здібностей особистості, які визначають здатність розуміти, співпереживати та емоційно відгукуватися на стан інших людей. Вона охоплює кілька складових емпатії: раціональну (когнітивне розуміння), емоційну (переживання почуттів іншого), інтуїтивну (несвідоме відчуття стану іншого), установки (готовність до емпатійної взаємодії), загальну здібність до емпатії та ідентифікацію (здатність ототожнювати себе з іншими). Кожна шкала відображає різні аспекти міжособистісної чутливості та соціальної компетентності (таблиця 2.22).

Таблиця 2.22

Результати розподілу рівнів емпатійних здібностей

N=184

Рівень	Раціональний		Емоційний		Інтуїтивний		Установки		Здібність		Загальний	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	34	18.5	46	25.0	44	23.9	26	14.1	60	32.6	70	38.0
Середній	104	56.5	80	43.5	72	39.1	120	65.2	88	47.8	64	34.8
Низький	46	25.0	58	31.5	68	37.0	38	20.7	69	19.6	50	27.2

Раціональний компонент. Високий рівень мають 34 респондента (18,5 %), що свідчить про здатність до глибокого розуміння логіки та мотивів поведінки інших. Середній рівень виявлено у 104 учасників (56,5%). Він є найбільш поширеним в цьому компоненті і відображає нормативну когнітивну чутливість. Низький рівень мають 46 осіб (25,0 %), що може вказувати на труднощі у раціональному аналізі емоційних станів.

Емоційний компонент. Високий рівень зафіксовано у 46 респондентів (25,0 %), що демонструє виражену здатність співпереживати та емоційно відгукуватися. Середній рівень мають 80 учасників (43,5 %), він є домінуючим в цьому компоненті, тоді як низький виявлено у 58 учасників (31,5 %) та свідчить про обмежену емоційну включеність.

Інтуїтивний компонент. Високий рівень мають 44 респондента (23,9 %), що вказує на здатність інтуїтивно відчувати стан інших без явних вербальних чи поведінкових сигналів. Середній рівень визначено у 72 осіб (39,1%), є найбільш поширеним серед цього компоненту, а низький рівень мають 68 осіб (37,0 %), демонструє значну частку осіб із труднощами у несвідомому сприйнятті емоцій.

Установки. Високий рівень спостерігається у 26 респондентів (14,1%), що свідчить про готовність до емпатійної взаємодії та позитивне ставлення до інших. Середній рівень – 120 осіб (65,2%) є домінуючим, тоді як низький має лише 38 учасників (20,7%) вказує на обмежену мотивацію до емпатійних контактів.

Загальна здібність до емпатії. Високий рівень мають осіб (32,6%), що демонструє виражену здатність до співпереживання та емоційної підтримки.

Середній рівень є найбільш поширеним серед цього компоненту виявлений у 88 респондентів (47,8 %), а низький, виражений у 36 осіб (19,6 %), свідчить про труднощі у формуванні емпатійних реакцій.

Ідентифікація. Високий рівень зафіксовано у 70 респондентів (38,0 %), що свідчить про здатність ототожнювати себе з іншими та глибоко відчувати їхні переживання. Середній рівень виявлено у 64 осіб (34,8 %), тоді як низький рівень мають 50 осіб (27,2 %), що демонструє частку осіб із труднощами у процесі емоційного злиття з іншими. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.16.

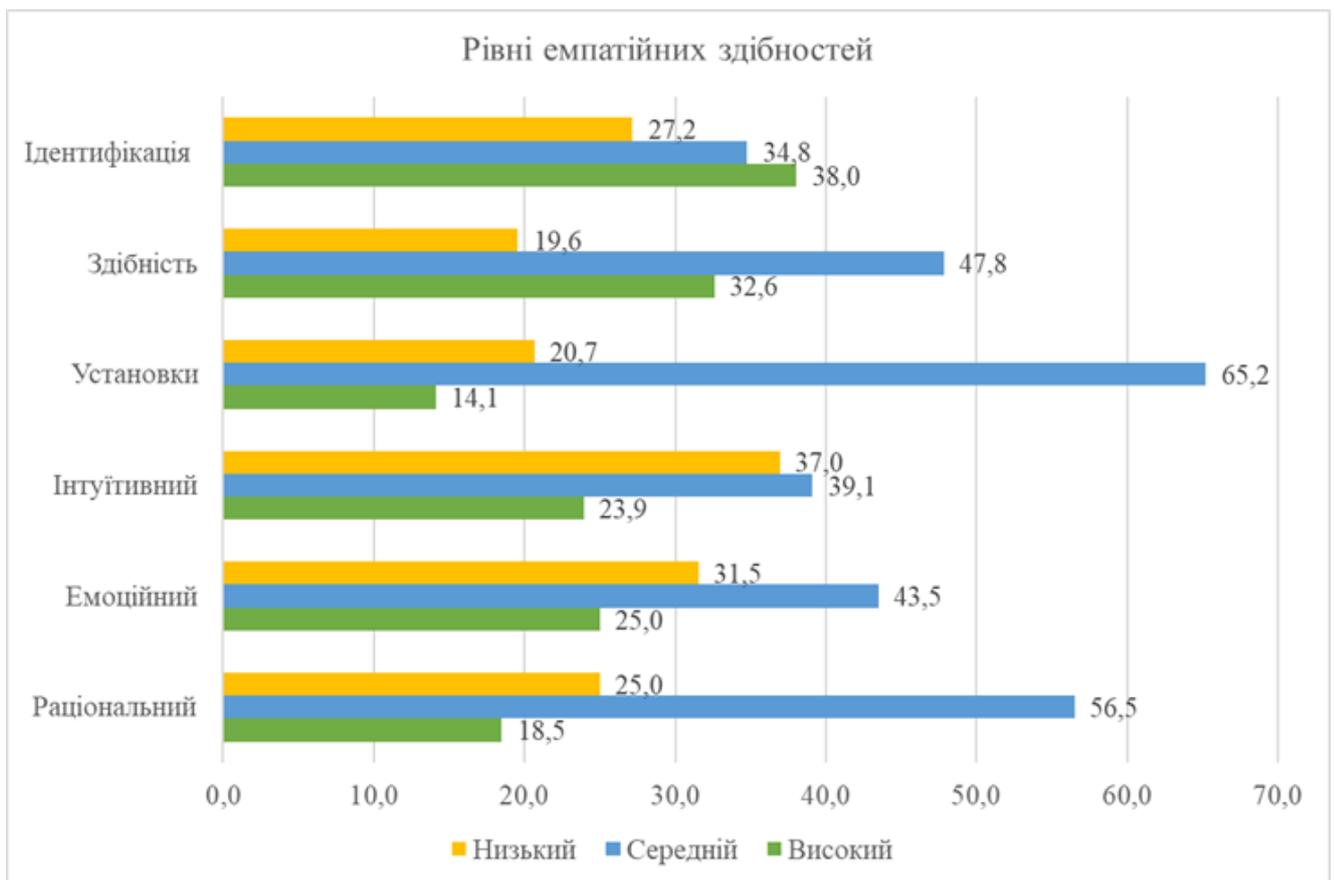


Рисунок 2.16 Результати розподілу рівнів емпатійних здібностей у%

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Mehrabian and N. Epstein, спрямована на оцінку здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей. Вона дозволяє визначити рівень емпатійної чутливості, готовність до співпереживання та емоційної підтримки, що є важливим чинником міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Високі показники свідчать про

виражену здатність до емоційного відгуку, тоді як низькі – про труднощі у сфері емоційної включеності (таблиця 2.23).

Таблиця 2.23

**Результати розподілу рівнів емоційного відгуку
(за методикою А. Mehrabian and N. Epstein)**

N=184

Рівнів емоційного відгуку	Абс.	%
Дуже високий	34	18,5
Високий	126	68,5
Нормальний	24	13,0
Низький рівень	0	0
Дуже низький	0	0

Дуже високий рівень зафіксовано у 34 респондентів (18,5%). Це свідчить про виняткову здатність до емоційного співпереживання, глибоку чутливість до станів інших та готовність активно включатися у підтримку. Такі особи часто виступають джерелом емоційної підтримки у групі, що може бути потужним ресурсом для соціальної згуртованості. Високий рівень мають 126 осіб (68,5%), що є найбільшою категорією. Для цієї групи характерна стійка здатність до співпереживання та емоційної включеності, яка поєднується з адаптивністю у міжособистісних стосунках. Вони здатні підтримувати інших, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу. Нормальний рівень спостерігається у 24 респондентів (13,0%). Це свідчить про помірну чутливість до емоційних станів інших, яка забезпечує базову емпатійну взаємодію, але може бути недостатньою у складних чи кризових ситуаціях. Низький та дуже низький рівні у вибірці не виявлені, що свідчить про відсутність виражених труднощів у сфері емоційного відгуку серед учасників дослідження. Графічне відображення розподілу емоційного відгуку представлено на рисунку 2.17.

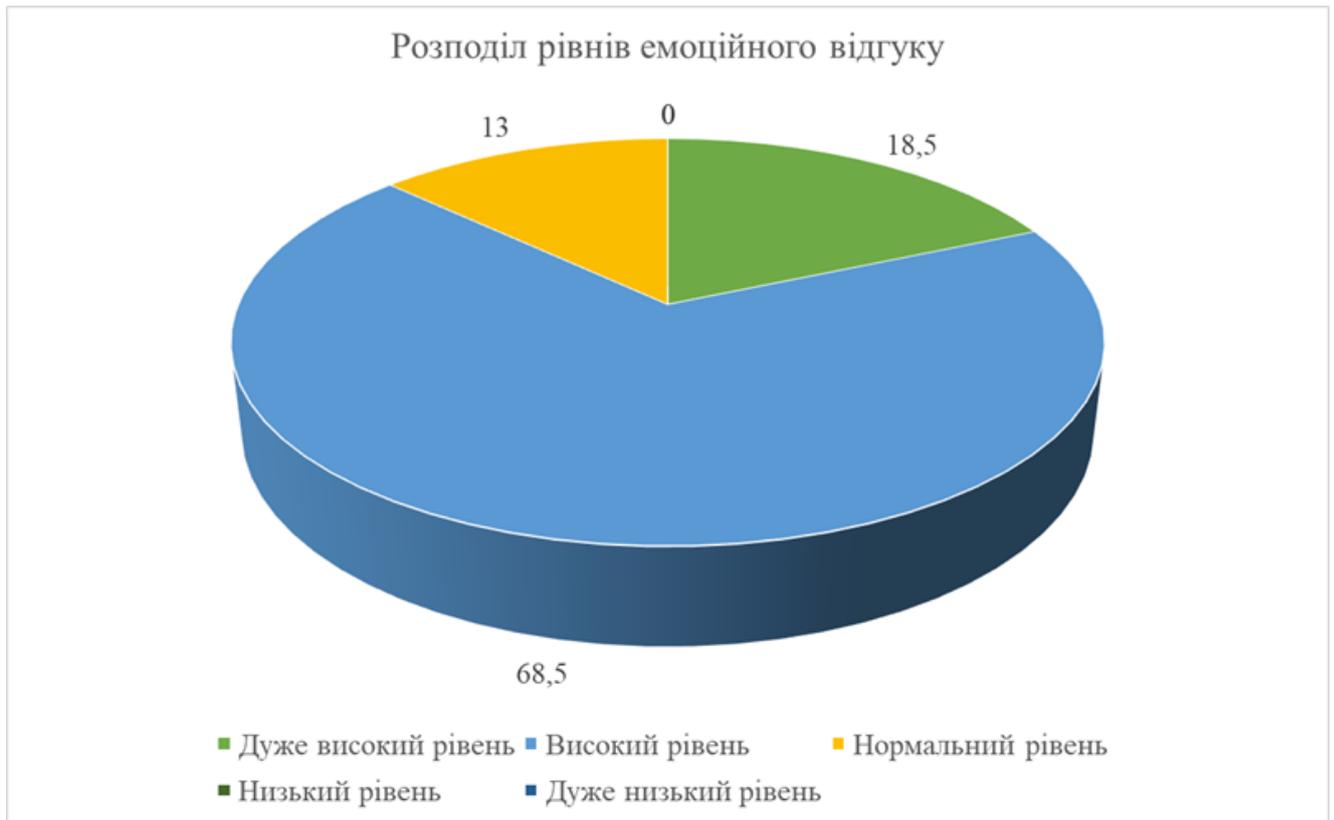


Рисунок 2.17 Результати розподілу рівнів емоційного відгуку
(за методикою A. Mehrabian and N. Epstein) у%

Аналіз результатів окремих методик соціальної складової дозволив виявити специфіку адаптаційних та комунікативних можливостей досліджуваних. Для глибшого розуміння структури соціальної взаємодії та емоційної чутливості особистості було проведено кореляційний аналіз, результати якого наведено в таблиці 2.24.

Таблиця 2.24

Кореляційний аналіз соціальної складової життєстійкості

N=184

		Методика дослідження соціально - психологічної адаптації	Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком	Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»
Методика дослідження соціально психологічної адаптації	Кореляція Пірсона	1	0,016	0,028
	знач. (двостороння)		0,792	0,644

		Методика дослідження соціально - психологічної адаптації	Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком	Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»
Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком	Кореляція Пірсона	0,016	1	0,408**
	знач. (двостороння)	0,792		0,000
Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку»	Кореляція Пірсона	0,028	0,408**	1
	знач. (двостороння)	0,644	0,000	

** . Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).

Найбільш вагомий прямий зв'язок у цій групі показників виявлено між результатами Методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком та Опитувальника методики «Шкала емоційного відгуку» А. Mehrabian and N. Epstein ($r = 0,408$ при $p < 0,01$). Такий показник свідчить про високу узгодженість між раціональним та інтуїтивним каналами емпатії та здатністю до безпосереднього емоційного резонансу на переживання оточуючих. Особистості з розвиненими емпатійними здібностями демонструють вищий рівень емоційної чутливості та відгуку. Водночас показники за Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond не продемонстрували статистично значущих зв'язків з рівнем емпатії ($r = 0,016$) чи емоційним відгуком ($r = 0,028$). Це вказує на те, що у даній вибірці процеси соціально-психологічного пристосування та прийняття себе і оточуючих відбуваються відносно незалежно від рівня розвитку емпатійних рис особистості. Тобто успішна адаптація може забезпечуватися іншими внутрішніми ресурсами, не пов'язаними безпосередньо з чутливістю до емоцій інших людей.

2.2.6 Перевірка гіпотези про зв'язок життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій у дорослому віці

У межах емпіричного дослідження було висунуто гіпотезу про існування статистично значущого зв'язку між рівнем життєстійкості та використанням

конструктивних копінг-стратегій у дорослому віці.

Нульова гіпотеза (H_0): статистично значущий зв'язок між рівнем життєстійкості та конструктивними копінг-стратегіями відсутній.

Альтернативна гіпотеза (H_1): між рівнем життєстійкості та конструктивними копінг-стратегіями існує статистично значущий зв'язок.

У межах використаної методики конструктивною копінг-стратегією визначено орієнтацію на вирішення завдання, яка відображає проблемно-орієнтований тип подолання труднощів.

Для перевірки гіпотези застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона з двобічною перевіркою статистичної значущості. Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 2.25.

Таблиця 2.25

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та копінг-стратегіями

Показники	Життєстійкість	Орієнтація на вирішення завдання	Спрямованість на емоції	Уникнення
Життєстійкість	1	0,375**	-0,467**	0,319**
Значущість (двобічна)		0,000	0,000	0,000
N	184	184	184	184

Примітка: кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна).

Як видно з таблиці 2.25, між рівнем життєстійкості та орієнтацією на вирішення завдання встановлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,375$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням життєстійкості підвищується ймовірність використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів. Особи з вищими показниками життєстійкості частіше аналізують ситуацію, спрямовують зусилля на її вирішення та демонструють відповідальне ставлення до подолання стресових обставин.

Водночас зафіксовано помірний негативний зв'язок між життєстійкістю та спрямованістю на емоції ($r = -0,467$; $p < 0,001$). Отже, вищий рівень життєстійкості пов'язаний зі зниженням інтенсивності емоційно-реактивних способів реагування. Це дозволяє припустити, що життєстійкість виконує регулятивну функцію щодо

емоційних проявів у складних ситуаціях.

Між життєстійкістю та стратегією уникнення встановлено слабо-помірний позитивний зв'язок ($r = 0,319$; $p < 0,001$). Такий результат може свідчити про те, що окремі форми дистанціювання або тимчасового відходу від проблеми можуть виконувати функцію психологічного самозбереження, однак цей аспект потребує додаткового теоретичного осмислення.

Отримані результати дають підстави відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну гіпотезу про існування статистично значущого зв'язку між рівнем життєстійкості та конструктивними копінг-стратегіями у дорослому віці.

Таким чином, життєстійкість можна розглядати як внутрішній психологічний ресурс, що сприяє формуванню більш адаптивних і активних способів подолання стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно вивчити психологічні особливості життєстійкості особистості дорослого віку та експериментально перевірити запропоновану модель та складові структури (когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної складових).

Щодо когнітивної складової було встановлено, що для більшості респондентів (66,3%) характерний середній загальний рівень життєстійкості за методикою С. Мадді, що свідчить про адекватну, але залежну від контексту адаптаційну здатність. Найбільш розвиненим компонентом виявилось «прийняття ризику» (48,9 % мають високий рівень), що є позитивним ресурсом для дій в умовах невизначеності. Натомість компонент «залученість» виявився найбільш проблемним (19,6 % мають низький рівень), що може вказувати на відчуття рутинності або втрати глибокого сенсу в діяльності.

Аналіз емоційної складової показав переважання позитивного емоційного досвіту та адаптивних копінг-стратегій. Більшість респондентів ідентифікують себе як «реалісти» (45,7 %) та «активні оптимісти» (30,4 %). Абсолютно домінуючою стратегією подолання стресу є орієнтація на вирішення завдання (83,7 %). Незважаючи на це, більшість учасників відчувають помірний, виражений або

сильний стрес (95,6 %), при цьому 83,7 % демонструють високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до тривожних переживань.

Результати дослідження мотиваційної складової виявили різноманітність мотиваційних профілів. За методом МАФ найпоширенішими виявилися «відсутність мотивації афіляції» (31,5 %) та «спрямованість на прийняття» (28,3 %). Більшість респондентів мають високий або дуже високий рівень мотивації до успіху (52,2 %), а також рівень самоефективності вище середнього або високий (59,8 %). Половина вибірки (50,0 %) демонструє високий загальний рівень посттравматичного зростання, що вказує на здатність трансформувати кризовий досвід у ресурс розвитку.

Щодо соціальної складової результати засвідчують високий рівень соціально-психологічної адаптації більшості респондентів. Найвищі показники спостерігаються за шкалами «самосприйняття» (94,0 % високий рівень) та «адаптивність» (76,1 %). У сфері емпатійних здібностей переважають середні рівні за більшістю компонентів, однак 38,0 % мають високий рівень ідентифікації (здатності ототожнювати себе з іншими). Переважна більшість респондентів (87,0 %) демонструють високий або дуже високий рівень емоційного відгуку.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між життєстійкістю та конструктивними копінг-стратегіями. Виявлено помірний позитивний зв'язок з орієнтацією на вирішення завдання ($r = 0,375$; $p < 0,001$) та негативний зв'язок зі спрямованістю на емоції ($r = -0,467$; $p < 0,001$).

Таким чином, життєстійкість виступає внутрішнім психологічним ресурсом, що сприяє формуванню адаптивних способів подолання стресових ситуацій у дорослому віці. Дослідження підтвердило структурну цілісність запропонованої моделі та дозволило виявити специфіку прояву різних складових життєстійкості в умовах сучасних кризових викликів.

Список використаних джерел до другого розділу

1. Агаєв Н. А. [та ін.] Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234

с.

2. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210–212.

3. Горленко В. М. [та ін.] Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : методичні рекомендації / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

5. Івченко Т. В. [та ін.] Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в Україні // Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості : матеріали II Всеукр. дистанційної наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 23 січ. 2023 р.) / за ред. Т. Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. С. 157–161.

6. Карамушка Л. М. [та ін.] Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

8. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. 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. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

9. Кляпець О. Я. [та ін.] Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

10. Кокун О. М. [та ін.] Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011.

281 с.

11. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Тест «Креативність» // Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 319–326.

12. Олефір В. О., Боснюк В. Ф., Малофейкіна К. О. Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2021. Вип. 71. С. 34–42. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>

13. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

14. Рогів Є. І. Настільна книга практичного психолога. Кн. 1. Система роботи психолога з дітьми різного віку : навчальний посібник. 2-ге вид., випр. [Б. м.], 1999. 384 с.

15. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

16. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. 2018. Вип. 42. С. 211–231. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ФОРМУВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування шляхів формування життєстійкості в кризових ситуаціях

Результати теоретичного аналізу проблеми життєстійкості та узагальнення сучасних емпіричних даних засвідчили, що між рівнем розвитку внутрішніх особистісних ресурсів, особливостями самосвідомості, системою цінностей та здатністю особистості ефективно протидіяти впливу кризових ситуацій існує тісний взаємозв'язок. Це дає підстави стверджувати, що високий рівень життєстійкості зумовлюється сукупністю внутрішніх ресурсів (емоційних, когнітивних, мотиваційно-вольових, соціальних) та мірою сформованості суб'єктної позиції людини в умовах нестабільності й загрози для психологічного благополуччя.

З огляду на те, що життєстійкість є інтегральною, динамічною психологічною характеристикою, яка формується протягом онтогенезу та актуалізується особливо інтенсивно в кризових ситуаціях, постає необхідність теоретико-методологічного обґрунтування системи цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток і зміцнення даної якості особистості. Відтак, *метою формувального етапу* дослідження визначається обґрунтування, розробка та апробація комплексу психолого-педагогічних впливів, спрямованих на формування й підвищення рівня життєстійкості осіб, що перебувають у кризових умовах життєдіяльності.

Теоретико-методологічні засади дослідження життєстійкості ґрунтуються на низці наукових підходів, серед яких ключовими є ресурсний підхід (А. Antonovsky [22], S. Hobfoll [25], М. Seligman [33], О. Кокун [7], Л. Сердюк [15], Т. Титаренко [19], О. Чиханцова [21]) та особистісно-орієнтований підхід (М. Csikszentmihalyi [24], S. Maddi [29], С. Rogers [32], І. Булах [2], Л. Співак [16], Н. Чепелева [20]). Ці підходи дозволяють комплексно пояснити механізми формування життєстійкості та визначити ефективні шляхи її розвитку в кризових

ситуаціях.

Ресурсний підхід інтерпретує життєстійкість як наслідок взаємодії та ефективного використання різноманітних ресурсів, які забезпечують здатність особистості протидіяти стресовим впливам і адаптуватися до складних умов життєдіяльності. Центральною теоретичною основою цього підходу є теорія збереження ресурсів, запропонована S. Hobfoll [25] обґрунтовує підхід, відповідно до якого людина прагне зберігати, накопичувати й захищати власні ресурси, тоді як стрес виникає у ситуаціях їх втрати або загрози втрати. У межах цієї концепції життєстійкість трактується як здатність протидіяти «спіралям втрат» і водночас ініціювати «спіралі приросту», що забезпечує не лише відновлення, а й примноження ресурсів у процесі подолання труднощів.

У сучасних наукових дослідженнях ресурсний підхід інтерпретується як багаторівнева система, що охоплює психологічні, внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Психологічні ресурси охоплюють емоційну регуляцію, самоефективність, оптимізм, когнітивну гнучкість, здатність до рефлексії та стресостійкість. M. Seligman [33] підкреслює, що оптимізм, позитивні емоції та здатність до смислотворення є фундаментальними психологічними ресурсами, які підсилюють життєстійкість і сприяють адаптації до кризових умов.

Внутрішні ресурси пов'язані з глибинними характеристиками особистості, такими як ціннісні орієнтації, життєві смисли, автономія, внутрішня мотивація, почуття контролю та ідентичність. A. Antonovsky [22] розглядає внутрішні ресурси через концепцію «sense of coherence», яка включає відчуття зрозумілості, керованості та осмисленості життєвих подій. Саме ці характеристики зумовлюють здатність особистості підтримувати психологічне благополуччя в умовах стресу та інтегрувати кризові події у структуру власного життєвого досвіду.

Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, професійне середовище, доступ до інформації, матеріальні ресурси та організаційні умови. Українські дослідники, зокрема О. Кокун, Л. Сердюк та О. Чиханцова [7;15;22], підкреслюють, що зовнішні ресурси відіграють ключову роль у стабілізації психічного стану в умовах кризи, особливо коли внутрішні ресурси тимчасово виснажені.

Т. Титаренко [19] наголошує на значенні смислових ресурсів, які інтегрують внутрішні та психологічні ресурси, забезпечуючи людині здатність зберігати цілісність у кризових ситуаціях.

Отже, ресурсний підхід дозволяє розглядати життєстійкість як багаторівневу систему ресурсів, що забезпечує здатність особистості долати кризові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та відновлювати життєдіяльність після стресу.

Особистісно-орієнтований підхід виходить із того, що життєстійкість є результатом внутрішнього розвитку особистості, її здатності до саморегуляції, самоприйняття, смислотворення та автономного вибору. У межах цього підходу пріоритет надається не зовнішнім ресурсам, а внутрішньому потенціалу особистості, її здатності до саморозвитку та конструктивного подолання життєвих труднощів. С. Rogers [32] розглядав особистість як відкриту, динамічну систему, здатну до самоактуалізації, підкреслюючи, що психологічно стійка людина характеризується відкритістю досвіду, внутрішньою узгодженістю та здатністю приймати відповідальність за власні рішення. Ці риси формують основу життєстійкості, оскільки забезпечують здатність конструктивно реагувати на труднощі та зберігати внутрішню цілісність.

S. Maddi [29], автор концепції *hardiness*, визначав життєстійкість як поєднання трьох ключових компонентів: залученості, контролю та готовності сприймати труднощі як виклик. На його думку, життєстійкість постає як активна життєва позиція, що дає змогу людині не лише витримувати стресові впливи, а й використовувати їх як ресурс для особистісного розвитку. М. Csikszentmihalyi [24] доповнює цей підхід концепцією *flow*, яка пояснює, як внутрішня мотивація, залученість та відчуття контролю сприяють стійкості та психологічному благополуччю.

В українській психології Л. Співак [16] розглядає життєстійкість як механізм реалізації потенціалу особистості в умовах кризи, підкреслюючи роль ціннісних орієнтацій та рефлексивності. І. Булах [2] наголошує на значенні саморегуляції, самоприйняття та внутрішньої мотивації у формуванні життєстійкості. Н. Чепелева [20] акцентує увагу на наративній ідентичності та смислових структурах, які

визначають здатність особистості інтегрувати кризові події у власний життєвий досвід.

Отже, особистісно-орієнтований підхід підкреслює, що життєстійкість є результатом внутрішнього розвитку особистості, її здатності до саморегуляції, смислотворення, самоприйняття та конструктивного подолання життєвих викликів.

Інтеграція зазначених підходів дає змогу трактувати життєстійкість не лише як сукупність ресурсів, а й як динамічний процес, що розгортається у взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, суб'єктної позиції особистості та умов життєвого середовища. Саме така інтегративна перспектива відкриває можливість для побудови цілісної моделі розвитку життєстійкості, яка враховує як структурні компоненти цього феномену, так і механізми їх актуалізації в кризових ситуаціях.

З огляду на зазначене було розроблено та представлено Інтегративну ресурсно-особистісну модель розвитку життєстійкості особистості дорослого віку (рис. 3.1), що відображає системну організацію цього феномену та механізми його розвитку.

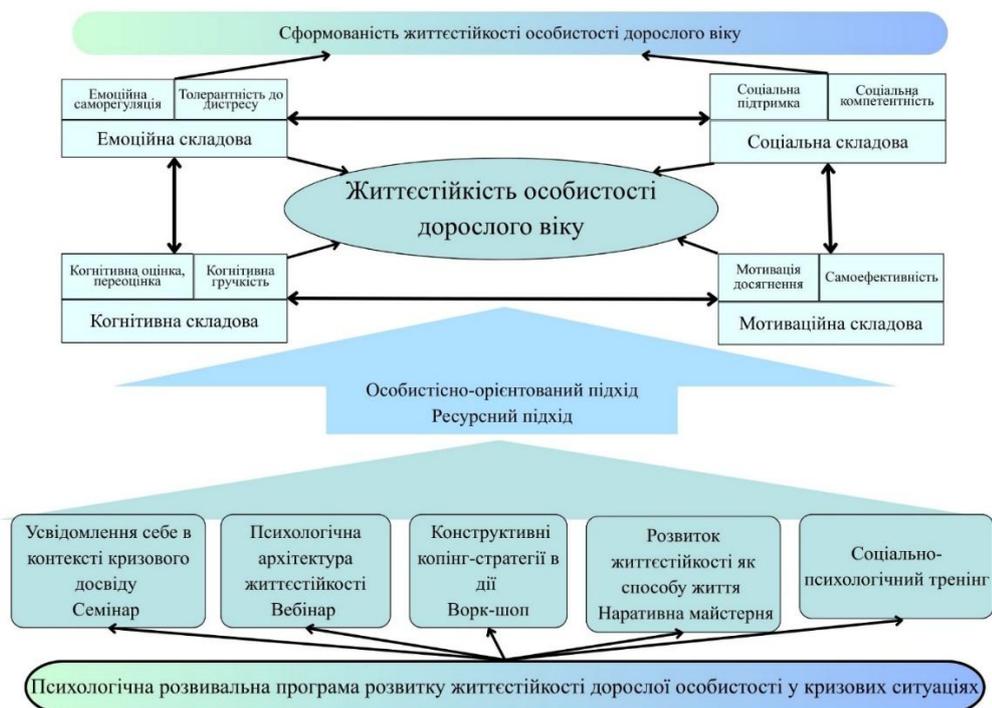


Рис. 3.1. Інтегративна ресурсно-особистісна модель розвитку життєстійкості особистості дорослого віку

У структурі моделі виділено когнітивний, мотиваційний, емоційний і соціальний компоненти, які перебувають у тісній взаємодії та взаємно зумовлюють один одного.

Когнітивна складова охоплює когнітивну оцінку (переоцінку) та когнітивну гнучкість. Вона визначає спосіб інтерпретації кризових подій, здатність до зміни смислових установок і пошуку альтернативних рішень. Саме когнітивний вимір забезпечує конструктивне осмислення досвіду та запобігає фіксації на деструктивних інтерпретаціях ситуації.

Мотиваційна складова представлена мотивацією досягнення та самоефективністю. Її функція полягає у підтриманні активної суб'єктної позиції дорослої особистості, збереженні цілеспрямованості та впевненості у власній здатності впливати на перебіг подій навіть в умовах невизначеності.

Емоційна складова включає емоційну саморегуляцію та толерантність до дистресу. Вона забезпечує стабілізацію емоційних станів, здатність витримувати психологічне напруження та зберігати внутрішню рівновагу в кризових ситуаціях.

Соціальна складова охоплює соціальну підтримку та соціальну компетентність. Її зміст пов'язаний із залученням ресурсів соціального середовища, підтриманням ефективної взаємодії та збереженням соціальної включеності як чинника психологічної стійкості.

3.2. Зміст формувальної програми з оптимізації життєстійкості особистості в кризових ситуаціях у дорослому віці

Формувальний етап експерименту включає:

1. *діагностичний етап* передбачав проведення зрізу в експериментальній і контрольній групах респондентів із використанням діагностичних методик, описаних у другому розділі роботи, з метою визначення актуального рівня життєстійкості та оцінки її впливу на рівень розвитку.;

2. *формувальний етап* що передбачав проведення в експериментальній групі тренінгової роботи для розвитку життєстійкості особистості дорослого віку у кризових ситуаціях;

3. *завершальний етап* формувального експерименту передбачав проведення контрольного зрізу в експериментальній і контрольній групах з метою виявлення змін, що відбулися після реалізації тренінгової програми.

Життєстійкість у дорослому віці постає як інтегративне особистісне утворення, що формується в результаті взаємодії низки складових, зокрема когнітивного, емоційного, мотиваційного та соціального. Така багатовимірна природа феномена зумовлює необхідність його розгляду не лише як сукупності окремих адаптаційних реакцій, а як системи внутрішніх ресурсів, що забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій. Відтак розвиток життєстійкості можливий не стільки через вплив на окремі поведінкові прояви, скільки шляхом цілеспрямованої оптимізації функціонування зазначених компонентів та їх узгодженості в структурі особистості.

З урахуванням цього підходу було виокремлено ті особистісні характеристики, які істотно впливають на рівень життєстійкості дорослих осіб у кризових умовах та можуть виступати чинниками психологічної вразливості. До них належать особливості інтерпретації кризових подій, рівень емоційної регуляції, домінуючі мотиваційні настанови, а також якість соціальної взаємодії та здатність до використання зовнішніх ресурсів підтримки.

Робота в межах психорозвивальної тренінгової програми «Розвиток життєстійкості у дорослому віці у кризових ситуаціях» була побудована з урахуванням сучасних уявлень про життєстійкість як інтегративне особистісне утворення та спиралася на положення особистісно-орієнтованого й ресурсного підходів. Реалізація програми передбачала поєднання різних форм групової та індивідуально-орієнтованої роботи, що забезпечувало як активну міжособистісну взаємодію учасників, так і можливість глибокої рефлексії власного досвіду. Метою тренінгової програми було підвищення рівня життєстійкості дорослих осіб шляхом усвідомлення власного кризового досвіду, актуалізації особистісних ресурсів, розвитку адаптивних копінг-стратегій та інтеграції життєстійкості як стійкого способу особистісного функціонування.

З метою реалізації поставлених цілей у межах тренінгової програми було

визначено такі завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками власного ставлення до кризових ситуацій та досвіду їх переживання;
- актуалізувати й розвинути внутрішні та зовнішні ресурси особистості; розвинути ключові компоненти життєстійкості – контроль, залученість і прийняття виклику;
- сформувати навички використання конструктивних копінг-стратегій у кризових ситуаціях;
- забезпечити інтеграцію життєстійкості у систему життєвих цінностей, смислів і соціальної взаємодії.

Окрім загальноприйнятих для тренінгової роботи принципів активності, добровільності участі, конфіденційності та зосередженості на актуальному досвіді учасників, у процесі реалізації програми було дотримано таких принципів [14]:

- принцип єдності діагностичного та розвивального впливу, що передбачав відповідність тренінгових вправ виявленим на попередньому етапі індивідуальним особливостям життєстійкості учасників;
- діяльнісний принцип, згідно з яким усі учасники були залучені до активної взаємодії, виконання практичних завдань і рефлексії власного досвіду;
- принцип активної особистісної позиції, який орієнтував учасників на усвідомлення власних способів реагування на кризові ситуації, аналіз їх ефективності та самостійний пошук більш адаптивних моделей подолання;
- принцип поетапності та послідовності, що забезпечував логічний перехід від усвідомлення проблемних аспектів до актуалізації ресурсів і закріплення нових стратегій поведінки;
- принцип зворотного зв'язку, який створював умови для отримання підтримувальної та коригувальної інформації від групи, а також для апробації нових форм поведінки в безпечному психологічному середовищі;
- принцип психологічної безпеки, спрямований на формування атмосфери прийняття, довіри та емоційного комфорту, що є необхідною умовою ефективної роботи з кризовим досвідом.

Було сформовано дві групи: 29 осіб в експериментальній та 30 осіб контрольній групах. 29 респондентів з експериментальної групи були поділені на дві підгрупи (14 та 15 осіб) для реалізації програми, що має модульну структуру та складається з чотирьох взаємопов'язаних модулів, кожен із яких спрямований на поетапний розвиток життєстійкості як інтегративної характеристики особистості.

Перший модуль спрямований на усвідомлення учасниками феномена життєстійкості, рефлексію власного кризового досвіду та виявлення індивідуальних ресурсів. На цьому етапі створюються умови для формування безпечного психологічного простору, розвитку навичок самоусвідомлення та самопідтримки.

Другий модуль присвячений дослідженню психологічної архітектури життєстійкості через опрацювання її ключових складових – контролю, залученості та прийняття виклику. Учасники навчаються усвідомлювати власну зону впливу, відновлювати здатність до включеності у життя та переосмислювати труднощі як джерело досвіду і розвитку.

Третій модуль спрямований на формування та закріплення конструктивних копінг-стратегій. Основна увага приділяється розвитку емоційної усвідомленості, навичок регуляції емоційних станів і проблемно-орієнтованого подолання кризових ситуацій.

Четвертий модуль орієнтований на інтеграцію набутих знань і навичок у повсякденне життя учасників тренінгу. У межах цього модуля життєстійкість розглядається як спосіб життя, що ґрунтується на усвідомлених цінностях, життєвих смислах і здатності користуватися соціальною підтримкою.

Загальна структура психорозвивальної тренінгової програми (включає 14 занять загальним обсягом 41 година) забезпечує поступовий перехід від усвідомлення кризового досвіду до формування стійких особистісних змін і сприяє закріпленню життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості. Формувальний етап дослідження реалізовувався у два послідовні потоки протягом 2024 року. Заняття проводилися один раз на тиждень у фіксований день, що забезпечувало стабільний часовий інтервал між зустрічами та однакові умови реалізації програми

для всіх учасників. Така організація формувального впливу дала змогу послідовно реалізувати зміст тренінгової програми та забезпечити надійність результатів обох потоків.

Кожне заняття тренінгової програми «Розвиток життєстійкості у дорослому віці в умовах кризових ситуацій» [8] включало комплекс спеціально підібраних авторських та адаптованих вправ, спрямованих на поетапне формування життєстійкості як інтегральної особистісної якості. Програма поєднувала стабілізаційні, рефлексивні та інтегративні методи роботи, зокрема вправи на усвідомлення емоційного стану, когнітивне переосмислення кризового досвіду, активізацію внутрішніх ресурсів і розвиток соціальної підтримки. Повний опис програми представлений в додатку Г, вправи, що були використані в тренінговій програмі представленні нижче та розділені відповідно до складових життєстійкості.

Вправи, що розвивають когнітивну складову життєстійкості
(*усвідомлення, переосмислення, когнітивна гнучкість, прийняття рішень*)

Вправа «Зона впливу» [29] (адаптована)

Мета допомогти учасникам навчитися розрізняти події та ситуації, які вони можуть контролювати, і ті, на які не мають впливу. Вправа спрямована на розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування більш реалістичного сприйняття життєвих викликів.

Рефреймінг «Переписати історію» [29]

Мета допомогти учасникам розпізнати негативні інтерпретації власного досвіду і свідомо переписати їх у ресурсні, підтримуючі наративи; розвинути когнітивну гнучкість, самоспівчуття та знизити емоційне навантаження від болісних спогадів.

Мозковий штурм «Виклик як можливість» [30]

Мета допомогти учасникам побачити приховані переваги та нові можливості у кризових змінах. Вона розвиває креативне мислення у вирішенні проблем і підвищує відчуття власної агентності в умовах невизначеності.

Вправа «Інший кут зору» [31]

Мета допомогти учасникам розвинути гнучкість мислення, навчитися бачити ситуацію з різних перспектив і знаходити нові способи реагування. Вправа допомагає зменшити ригідність, розширити спектр можливих рішень та підвищити толерантність до невизначеності.

Вправа «Дерево рішень» [17]

Мета допомогти учасникам структурувати проблему та знайти кілька можливих стратегій її вирішення. Вправа сприяє усвідомленню альтернатив, оцінці їхніх наслідків і формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Вправа «Сканер мого дня» [32]

Мета допомогти учасникам усвідомити рівень своєї присутності «тут і тепер», проаналізувати моменти втрати залученості протягом дня та визначити сфери, де потрібна більша увага й концентрація. Вправа сприяє розвитку навичок майндфулнесу та саморефлексії.

Вправа «Відкласти турботу» [33]

Мета допомогти учасникам навчитися керувати нав'язливими думками та тривожними переживаннями, зменшити їхній вплив на поточну діяльність і відновити концентрацію.

Вправа «Автопортрет у словах» (адаптована) [34]

Мета допомогти учасникам усвідомити власну унікальність, сформулювати ключові риси та цінності через слова, розвинути навички самопрезентації й рефлексії, а також створити символічний образ себе у вербальній формі.

Вправи, що розвивають емоційну складову життєстійкості

Майндфулнес «Сканування тіла» [3]

Мета допомогти учасникам створити навичку усвідомленого спостереження за тілесними відчуттями. Вправа допомагає навчитися помічати напругу та реакції без оцінки, сприяє зниженню стресу й покращує саморегуляцію.

Техніка «Експресивне письмо» [10]

Мета допомогти учасникам швидко і безпечно виразити внутрішні переживання через письмову форму, сприяти емоційній розрядці, підвищити усвідомленість власних думок і почуттів та стимулювати рефлексію над особистим досвідом.

Вправа «Обійми метелика» [13]

Мета допомогти учасникам відпрацювати навички релаксації, знизити рівень напруги та отримати задоволення від простого тілесного контакту з собою. Вправа сприяє опрацюванню негативного досвіду та відновленню ресурсного стану особистості.

Вправа «Колесо емоцій» (адаптована) [6]

Мета допомогти учасникам навчитися ідентифікувати та називати власні емоції, розширити емоційний словник та розвинути усвідомленість.

Вправа «Називання емоцій» (Affect Labeling) [35]

Мета допомогти учасникам досягти біологічного зниження активності амігдали через мовлення, розвинути навичку усвідомленого розпізнавання та називання власних емоцій.

Техніка «Емоційний контейнер» [1]

Мета допомогти учасникам безпечно візуалізувати важкі почуття та «укласти» їх у внутрішній простір. Вправа допомагає знизити інтенсивність емоцій, створити відчуття контролю та внутрішньої безпеки.

Техніка «Стій» (STOP) [12]

Мета допомогти учасникам зменшити імпульсивність, відновити контроль над діями та емоціями, розвинути навичку усвідомленої паузи перед прийняттям рішення.

Вправа «Діалог з внутрішнім критиком» (адаптована) [29]

Мета допомогти учасникам усвідомити існування внутрішнього критика, навчитися відокремлювати його голос від власної ідентичності та формувати більш підтримуючий внутрішній діалог. Вправа сприяє розвитку самоприйняття,

зниженню впливу негативних самосуджень і підвищенню впевненості у власних діях.

Вправи, що розвивають мотиваційну складову життєстійкості

Вправа «Моє життєве кредо» [30]

Мета допомогти учасникам кристалізувати внутрішні опори та принципи у вигляді лаконічного правила життя; підсилити усвідомленість і спрямованість у щоденних рішеннях.

Вправа «Контрольовані кроки» [27]

Мета допомогти учасникам зменшити відчуття безпорадності, активувати дію та сформувані відчуття контролю над власними рішеннями й поведінкою.

Вправа «Цінності-магніти» (адаптована) [9]

Мета допомогти учасникам визначити головні життєві орієнтири, усвідомити власні цінності та зрозуміти, як вони впливають на вибір і поведінку.

Вправа «Хронологія стійкості» [34]

Мета допомогти учасникам усвідомити власну життєву стійкість через фокус на подіях-тріумфах; підсилити відчуття власної компетентності та ресурсу в складні періоди.

Вправи, що розвивають соціальну складову життєстійкості

Вправа «Мої кола особистої підтримки» [4]

Мета допомогти учасникам усвідомити власне соціальне оточення, визначити людей, до яких можна звернутися у складних життєвих ситуаціях, та сформувані навичку пошуку «ресурсних» контактів.

Вправа «Підтримувальний лист» (адаптована) [34]

Мета допомогти учасникам сформувані навичку самопідтримки та взаємної підтримки, розвинути емпатію й відчуття безпеки у групі. Вправа допомагає учасникам отримати слова підтримки та навчитися їх висловлювати іншим.

Вправа «Соціальне дзеркало» [26]

Мета допомогти учасникам усвідомити, як їх сприймають інші люди, розвинути навичку приймати зовнішній зворотний зв'язок та інтегрувати його у власне самосприйняття. Вправа сприяє тому, щоб побачити сильні сторони та зони розвитку очима оточення.

Техніка «Активне слухання як форма підтримки» [14]

Мета допомогти учасникам розвинути навичку уважного слухання, сформувати атмосферу довіри та підтримки у спілкуванні. Техніка сприяє тому, щоб кожен учасник міг відчувати прийняття, зниження внутрішньої напруги та посилення емпатії у взаємодії з іншими.

Техніка «Соціальний якір» [11]

Мета допомогти учасникам сформувати відчуття безпеки та стабільності через усвідомлення наявності важливих соціальних зв'язків. Техніка сприяє тому, щоб кожен учасник міг відчувати підтримку, знизити рівень тривожності та активізувати внутрішні ресурси.

Таким чином, побудова тренінгової програми ґрунтувалася на принципі системності та поєднання різних психологічних методів у межах кожного заняття. Структура вправ забезпечувала послідовне формування здатності до саморегуляції, усвідомленого аналізу кризового досвіду та активного використання особистісних і соціальних ресурсів. Організація програми дозволяла реалізувати комплексний підхід до розвитку життєстійкості без виокремлення окремих елементів як самодостатніх. Застосовані методи створювали умови для перенесення сформованих навичок у реальні життєві ситуації. Це дало підстави розглядати програму як ефективний інструмент психологічного супроводу дорослих у кризових умовах.

3.3. Результати впровадження програми формувального впливу на оптимізацію життєстійкості особистості в кризових ситуаціях

З метою оцінювання результативності розробленої психорозвивальної тренінгової програми розвитку життєстійкості у дорослому віці в умовах кризових ситуацій було здійснено контрольні вимірювання показників, що відображають

рівень сформованості структурних компонентів життєстійкості. Оцінюванню підлягали зміни когнітивного компонента (усвідомлення, когнітивна гнучкість, відчуття контролю), емоційного компонента (рівень емоційної регуляції та напруги), мотиваційного компонента (суб'єктивна активність, ціннісна спрямованість) і соціального компонента (усвідомлення та використання соціальної підтримки).

Були обрані ключові методики по складовим життєстійкості, а саме: Тест життєстійкості S. Maddi , методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS), «Шкала самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem» методика дослідження соціально - психологічної адаптації С. Rogers – R. Diamond

Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп до і після реалізації тренінгової програми здійснювався з використанням непараметричних методів математичної статистики, зокрема рангового t-критерію Уїлкоксона, U-критерію Мана–Уїтні та критерію χ^2 -Пірсона. Отримані результати дали змогу виявити специфіку змін показників життєстійкості та обґрунтувати ефективність запропонованої психологічної програми.

Результати порівняльного аналізу рівня життєстійкості в експериментальній та контрольній групах після проведення формувального експерименту подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівні розвитку життєстійкості за шкалою життєстійкість (За методикою S. Maddi)

Рівні життєстійкості	КГ до експерименту		КГ після експерименту		ЕГ до експерименту		ЕГ після експерименту	
	N=30				N=29			
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	0	0,0	1	3,3	0	0,0	6	20,7
Середній	30	100	29	96,7	29	100	23	79,3
Низький	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Проведене дослідження порівнювало зміни в рівнях життєстійкості між двома групами: контрольною (КГ), яка не отримувала втручання, та експериментальною (ЕГ), яка пройшла тренінг. На початку формувального етапу експерименту обидві групи демонстрували однаковий розподіл. У контрольній групі усі 30 учасників (100%) мали середній рівень життєстійкості. Високого та низького рівнів зафіксовано не було. Аналогічна картина спостерігалася в експериментальній групі усі 29 осіб (100%) також перебували на середньому рівні, а високий і низький рівні відсутні. Ця ідентичність на старті дозволяє чітко відстежити вплив подальшого тренінгу.

Після завершення експерименту картина змінилася. У контрольній групі розподіл наступний: 29 осіб (96.7%) залишилися на середньому рівні. Лише один учасник (3.3%) перейшов у категорію високого рівня. Низький рівень, як і раніше, не виявлено.

У експериментальній групі спостерігається чіткий позитивний зсув. Після тренінгу 23 людини (79.3%) залишилися на середньому рівні, але шість учасників (20.7%) перейшли у категорію високого рівня життєстійкості. Низький рівень також не зареєстровано. Графічне відображення результатів представлено у рисунку 3.2

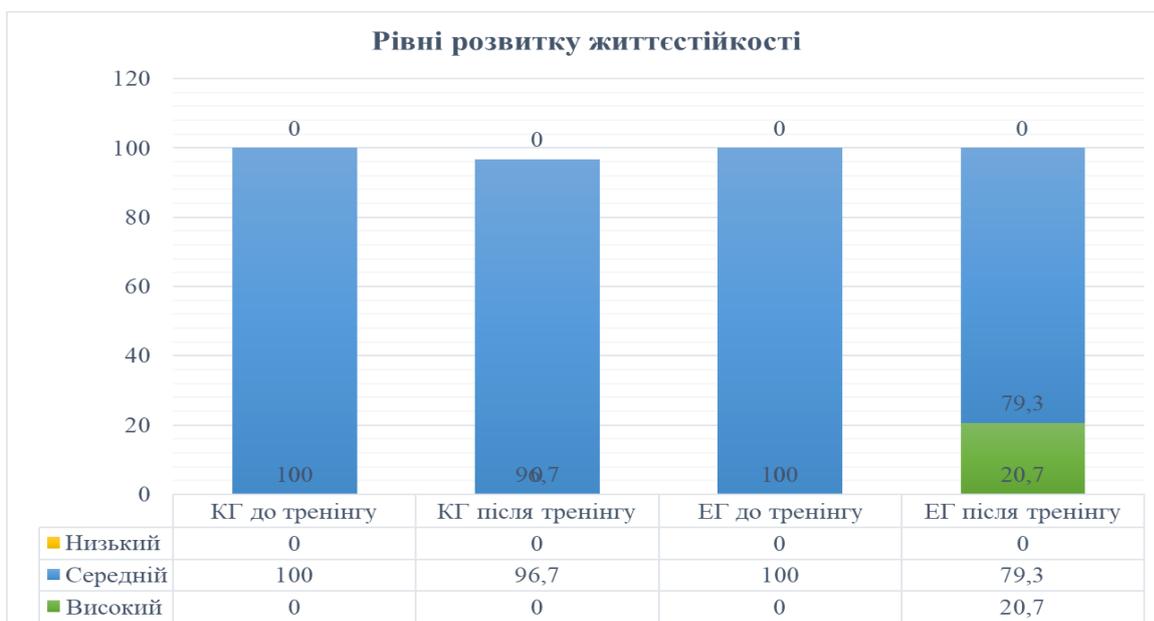


Рис.3.2 Графічне відображення порівняння рівнів розвитку життєстійкості

Аналіз результатів дослідження передбачав послідовне застосування методів математичної статистики: оцінку міжгрупових відмінностей (U-критерій), перевірку якісних змін у структурі рівнів (χ^2) та фіксацію індивідуальних зрушень усередині групи (T-критерій). Зведені статистичні дані, що доводять ефективність проведеної роботи, наведено у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем життєстійкості

КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу	
U	p	U	p	χ^2	p	χ^2	p	T	p	T	p
433	0,976	186,5	< 0,001	0	0,05	4,26	< 0,05	0	1.0	-4,714	<0,001

У ході проведення статистичного аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні встановлено, що на констатувальному етапі експериментальна та контрольна групи були повністю однорідними за рівнем загальної життєстійкості ($U = 433,0$; $p = 0,976$), що підтверджує відсутність значущих відмінностей між учасниками до початку дослідження. Після завершення програми психологічного впливу повторне порівняння груп виявило виникнення високозначущих розбіжностей у показниках ($U = 186,5$; $p < 0,001$), що математично доводить ефективність впровадженого тренінгу та свідчить про суттєве підвищення рівня життєстійкості в учасників експериментальної групи порівняно з контрольною.

За результатами критерію χ^2 Пірсона встановлено, що між контрольною та експериментальною групами до початку формувального впливу статистично значущих відмінностей не виявлено ($\chi^2 = 0$; $p > 0,05$), але встановлено статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами після формувального експерименту ($\chi^2 = 4,26$; $p < 0,05$), що свідчить про ефективність впровадженого психологічного впливу щодо підвищення життєстійкості.

Для оцінки динаміки змін показників життєстійкості було застосовано T-критерій Вілкоксона. На констатувальному етапі статистично значущих

відмінностей між групами не виявлено ($T = 0,000$; $p = 1,000$). Проте після проведення тренінгу в експериментальній групі зафіксовано високозначущі позитивні зміни порівняно з контрольною групою ($T = -4,714$; $p < 0,001$). Це математично підтверджує ефективність авторської програми розвитку життєстійкості

Наступною методикою застосовною для контрольного зрізу результатів була методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, кількісні та якісні результати представлені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Поширеність стратегій подолання стресу (CISS) серед респондентів у контрольній та експериментальній групі

Стратегії подолання стресу	КГ до тренінгу		КГ після тренінгу		ЕГ до тренінгу		ЕГ після тренінгу	
	N=30				N=29			
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс..	%
Орієнтація на вирішення завдання	26	86,7	24	80	25	86,2	26	89,7
Спрямованість на емоції	2	6,7	3	10	2	6,9	3	10,3
Уникнення (за субшкалою відволікання)	2	6,7	3	10	2	6,9	0	0

Результати свідчать про те, що найбільш поширеною стратегією в обох групах залишалася орієнтація на вирішення завдання. У контрольній групі до тренінгу її застосовували 26 осіб (86,7%), після – 24 особи (80%). В експериментальній групі відповідні показники становили 25 осіб (86,2%) до тренінгу та 26 осіб (89,7%) після. Таким чином, у контрольній групі спостерігається певне зниження використання конструктивного копінгу, тоді як в експериментальній групі зафіксовано його посилення, що підтверджує

ефективність тренінгового втручання.

Спрямованість на емоції залишалася малопоширеною у всіх групах. У контрольній групі до тренінгу її демонстрували 2 особи (6,7%), після – 3 особи (10%). В експериментальній групі аналогічні показники становили 2 особи (6,9%) до тренінгу та 3 особи (10,3%) після. Незначне зростання цього типу копінгу в обох групах може бути пояснене загальною тенденцією до підвищення емоційної чутливості та рефлексії в умовах участі у дослідженні, однак воно не має суттєвого впливу на загальну картину.

Стратегія уникнення (за субшкалою відволікання) демонструє протилежні тенденції у контрольній та експериментальній групах. У контрольній групі її застосовували 2 особи (6,7%) до тренінгу та 3 особи (10%) після, що свідчить про певне посилення неадаптивних копінг-стратегій за відсутності цілеспрямованої підтримки. В експериментальній групі до тренінгу уникнення застосовували 2 особи (6,9%), після тренінгу цей показник знизився до нуля, що є показником успішного зменшення неадаптивних форм поведінки під впливом тренінгу. Графічне відображення результатів представлено в рис. 3.3

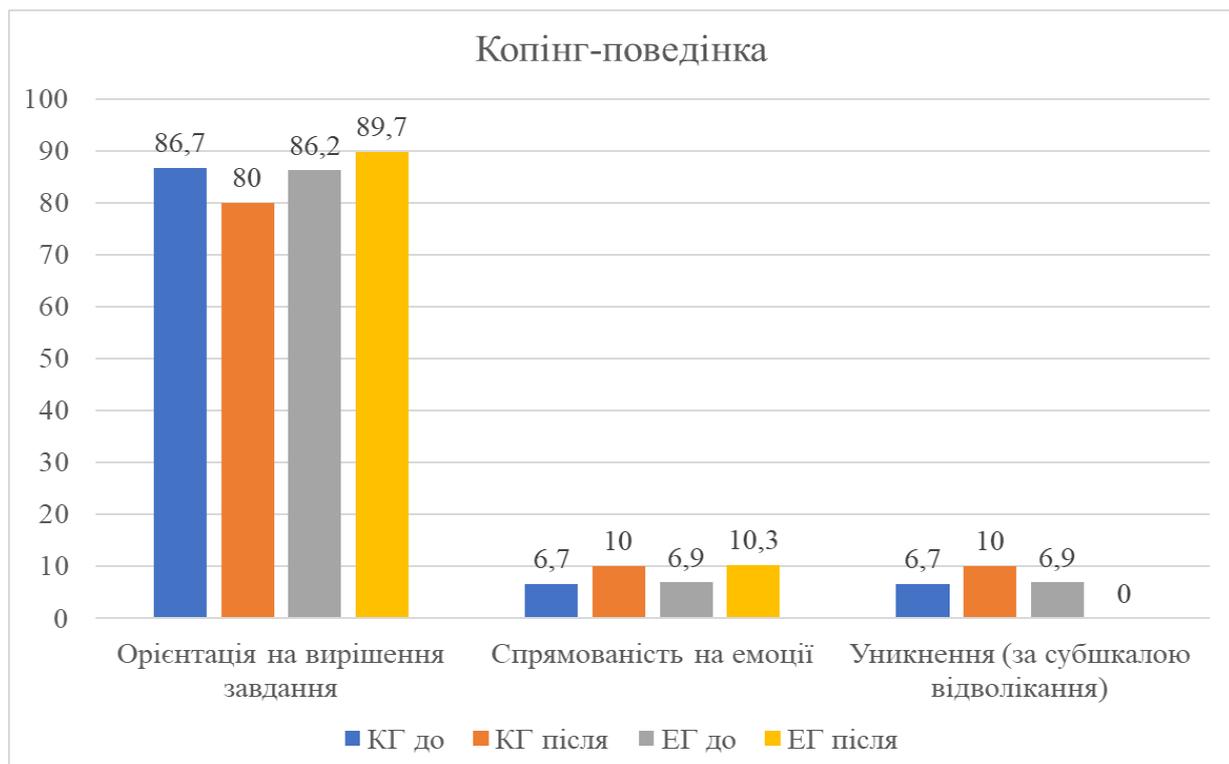


Рис. 3.3 Графічне відображення порівняння домінуючих копінг стратегій у групах (у%)

Отримані в ході первинної обробки кількісні дані дозволили окреслити загальну картину розподілу копінг-стратегій, проте для перевірки наукової достовірності виявлених тенденцій та встановлення їхньої статистичної значущості було застосовано комплекс методів математичної статистики результати представлені в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Статистична оцінка значущості відмінностей за розподілом копінг-поведінки

Копінг поведінка	КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу	
	U	p	U	p	χ^2	p	χ^2	p	T	p	T	p
Орієнтація на вирішення завдання	421,5	0,838	316	0,071	0	0,05	3,04	0,05	0	1.0	-4,714	<0,001
Спрямованість на емоції	429	0,927	239	0,003								
Уникнення (за субшкалою відволікання)	426,5	0,897	361	0,26								

Аналіз міжгрупових відмінностей за U-критерієм Манна-Вітні первинне порівняння контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до початку тренінгу засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей за всіма стратегіями: «Орієнтована на розв'язання» ($U=421,5$; $p=0,838$), «Спрямована на соціальну взаємодію» ($U=429$; $p=0,927$) та «Уникнення» ($U=426,5$; $p=0,897$). Це підтверджує однорідність вибірки та рівність стартових умов для проведення експерименту. Після завершення тренінгу в експериментальній групі зафіксовано суттєві зміни, зокрема за стратегією спрямованості на соціум зафіксовано високозначущі відмінності порівняно з КГ ($U=239$; $p=0,003$). Показник стратегії орієнтації на

розв'язання проблем ($U=316$; $p=0,071$) демонструє виражену тенденцію до зростання, тоді як стратегія уникнення залишилася найбільш статичною ($U=361$; $p=0,26$), що вказує на складність швидкої корекції пасивних форм поведінки.

Застосування критерію χ^2 дало змогу оцінити динаміку розподілу піддослідних за рівнями сформованості копінг-стратегій. На констатувальному етапі значення $\chi^2=0$ при $p=0,05$ підтверджувало повну ідентичність структур розподілу в обох групах. Проте після проведення формувальних заходів в експериментальній групі було зафіксовано значення $\chi^2=3,04$ при $p=0,05$. Це свідчить про наявність якісної трансформації: у групі відбувся статистично достовірний перерозподіл рівнів, що виражається у зменшенні частки осіб із низьким рівнем адаптивності та переході учасників до використання більш конструктивних моделей подолання стресу.

Аналіз індивідуальних зрушень за T-критерієм Вілкоксона Найбільш переконливим доказом ефективності тренінгового впливу є результати аналізу внутрішньогрупової динаміки. До початку тренінгу показник $T=0$ ($p=1,0$) свідчив про повну відсутність спонтанних змін у копінг-поведінці учасників у природних умовах. Після завершення формувального етапу в експериментальній групі було зафіксовано надзвичайно високий рівень значущості індивідуальних зрушень – $T=-4,714$ при $p<0,001$. Такий результат математично доводить, що зафіксований прогрес є не випадковим коливанням, а прямим наслідком реалізованої програми, яка сприяла суттєвому зміцненню адаптивного потенціалу піддослідних.

Наступним етапом дослідження стало виявлення рівня самоефективності як ключового чинника успішного опанування стресових ситуацій. За допомогою *Шкали самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem* ми проаналізували, як змінюється впевненість піддослідних у своїх можливостях під впливом формувальних заходів, кількісні та якісні показники представлені в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Результати розподілу рівнів самоефективності

(за шкалою самоефективності R. Schwarzer and M. Jerusalem)

Рівні самоефективності	КГ до тренінгу		КГ після тренінгу		ЕГ до тренінгу		ЕГ після тренінгу	
	N=30				N=29			
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	3	10	3	10	3	10,3	14	48,3
Вищий за середню	13	43,3	12	40	15	51,7	12	41,4
Середній	12	40	12	40	9	31	3	10,3
Нижчий за середню	1	3,3	2	6,7	1	3,4	2	0
Низький	1	3,3	1	3,3	1	3,4	2	0

Аналіз результатів дозволяє простежити динаміку змін у сприйнятті власної ефективності, що є важливим показником психологічної саморегуляції та готовності до подолання труднощів. У контрольній групі високий рівень самоефективності зафіксовано у 3 осіб (10%) як до, так і після тренінгу. Рівень «вища за середню» демонстрували 13 осіб (43,3%) до тренінгу та 12 осіб (40%) після. Середній рівень зберігся без змін – 12 осіб (40%). Незначне зростання кількості учасників із нижчим за середній рівнем (з 1 особи (3,3%) до 2 осіб (6,7%)) та стабільність показника низького рівня (1 особа, 3,3%) свідчать про відсутність суттєвих позитивних змін у структурі самоефективності за умов відсутності цілеспрямованого психологічного впливу.

В експериментальній групі високий рівень самоефективності до тренінгу демонстрували лише 3 особи (10,3%), тоді як після тренінгу їх кількість зростає до 14 осіб (48,3%). Це свідчить про суттєве посилення впевненості у власних можливостях, що є прямим наслідком тренінгового впливу. Рівень «вища за середню» до тренінгу мали 15 осіб (51,7%), після – 12 осіб (41,4%), тобто частина учасників перейшла до категорії високої самоефективності. Середній рівень знизився з 9 осіб (31%) до 3 осіб (10,3%), що також підтверджує загальне зростання впевненості. Показники нижчого за середній та низького рівня залишилися на мінімальному рівні (по 1 особі, 3,4%) до тренінгу, після – не зафіксовано жодного

випадку, що свідчить про зниження проявів невпевненості.

Загалом, отримані результати демонструють ефективність тренінгової програми у підвищенні рівня самоефективності учасників експериментальної групи. Графічне відображення представлено в рисунку 3.4.

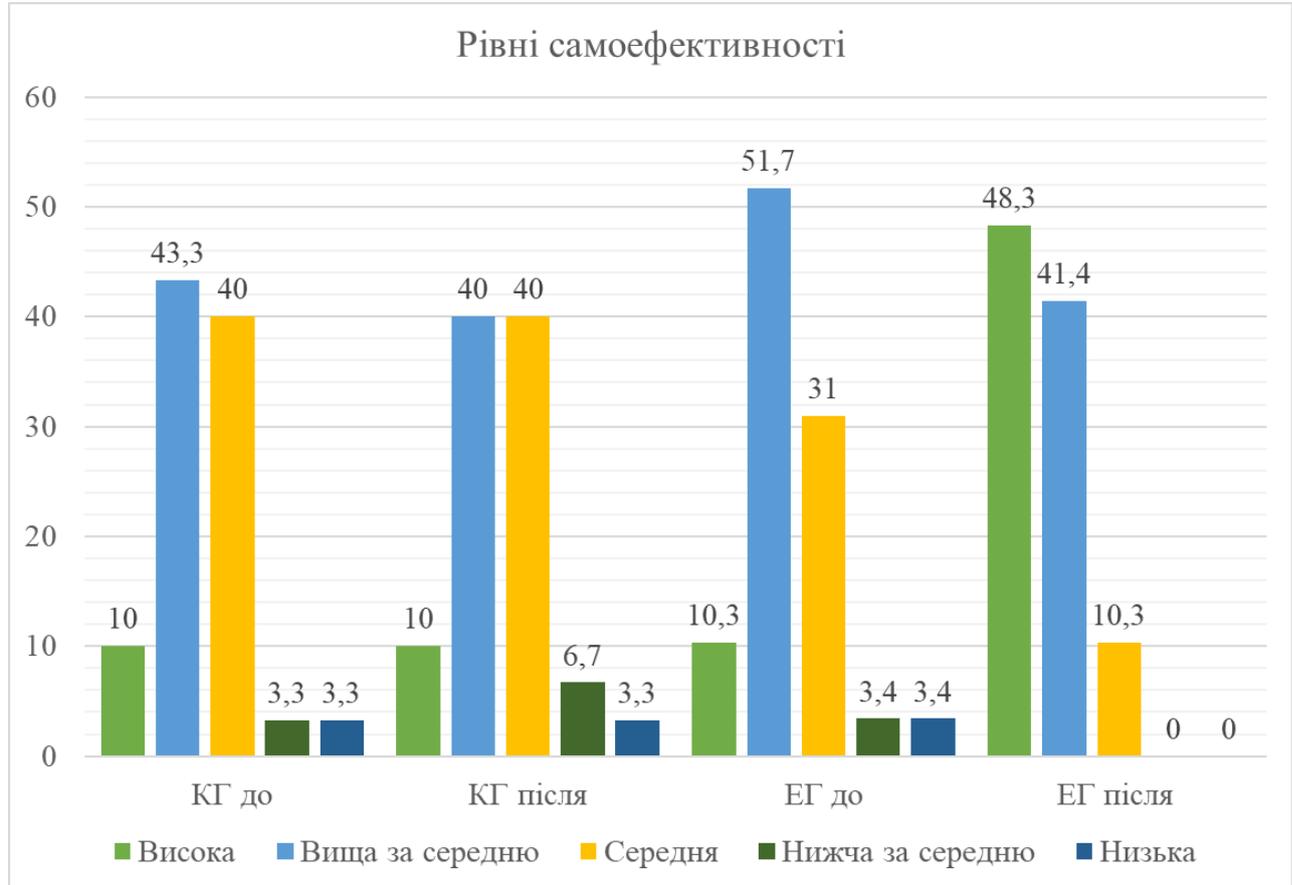


Рис. 3.4 Графічне відображення рівнів самоефективності у контрольній та експериментальній групі

Результати статистичного аналізу представлені в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Статистичний аналіз показників самоефективності за методикою R. Schwarzer and M. Jerusalem

КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу	
U	p	U	p	χ^2	p	χ^2	p	T	p	T	p
432,5	0,97	180,5	< 0,001	0,55	> 0,05	12,93	< 0,05	-0,54	0,589	-4772	< 0,001

Міжгруповий порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Вітні) засвідчила відсутність значущих відмінностей між контрольною (КГ) та експериментальною

(ЕГ) групами до початку тренінгу ($U = 432,5$; $p = 0,97$). Однак після проведення формувальних заходів було зафіксовано високозначущу диференціацію груп ($U = 180,5$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що рівень самоефективності в експериментальній групі став статистично вищим порівняно з контрольною, що є прямим наслідком реалізованої програми розвитку особистісних ресурсів.

Застосування критерію χ^2 -критерій Пірсона дозволило оцінити якісну трансформацію розподілу респондентів за рівнями самоефективності. До початку тренінгу значення $\chi^2 = 0,55$ при $p > 0,05$ вказувало на ідентичність структури рівнів у КГ та ЕГ. Після завершення тренінгової програми в експериментальній групі зафіксовано суттєве зростання показника до $\chi^2 = 12,93$ при $p < 0,05$. Така динаміка підтверджує наявність достовірних якісних змін: у групі відбувся перерозподіл від низьких та середніх рівнів до високого, що свідчить про системне зміцнення внутрішньої впевненості учасників у своїх силах.

Аналіз індивідуальних траєкторій розвитку за допомогою t-критерію Вілкоксона остаточно верифікував ефективність психологічного впливу. Контрольний зріз до початку тренінгу продемонстрував відсутність значущих внутрішніх змін ($T = -0,54$; $p = 0,589$), що вказує на стабільність показника самоефективності в природних умовах. Натомість після завершення тренінгу в експериментальній групі виявлено критично значущі позитивні зрушення ($T = -4,772$ при $p < 0,001$). Даний статистичний показник математично доводить, що зафіксований прогрес є не випадковим, а закономірним результатом проведеної роботи, спрямованої на актуалізацію потенціалу особистості.

Дослідження соціально - психологічної адаптації за методикою С. Rogers – R. Diamond розпочалося з аналізу кількісних та якісних показників, що дало змогу виявити загальні тенденції в адаптаційних процесах. Результати дослідження представлені в таблиці 3.7

Таблиця 3.7

**Результати розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації в
контрольній та експериментальній групі
(за методикою С. Rogers – R. Diamond)**

Адаптаційні аспекти		КГ до тренінгу		КГ після тренінгу		ЕГ до тренінгу		ЕГ після тренінгу	
		N=30				N=29			
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Адаптивність	Високий	24	76,7	23	76,7	23	79,3	28	96,6
	Середній	6	23,3	7	23,3	6	20,7	1	3,4
	Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Прийняття інших	Високий	21	70	20	66,7	22	75,9	22	75,9
	Середній	9	30	10	23,3	7	24,1	7	24,1
	Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Інтеральність	Високий	20	66,7	18	60	20	69	26	89,7
	Середній	10	33,3	12	40	9	31	3	10,3
	Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Самосприйняття	Високий	29	96,7	29	96,7	28	96,6	28	96,6
	Середній	1	3,3	1	3,3	1	3,4	1	3,4
	Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Емоційна комфортність	Високий	17	56,7	15	50	14	48,3	16	55,2
	Середній	13	43,3	15	50	15	51,7	13	44,8
	Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Прагнення до домінування	Високий	9	30	8	26,7	10	34,5	10	34,5
	Середній	20	66,7	21	70	19	65,5	19	65,5
	Низький	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації, отриманих за

методикою К. Роджерса – Р. Даймонда, засвідчив відмінності в динаміці рівнів адаптації між контрольною та експериментальною групами до і після проведення формувального тренінгу.

За показником адаптивності у контрольній групі до тренінгу високий рівень був зафіксований у 24 осіб (76,7 %), тоді як середній рівень спостерігався у 6 осіб (23,3 %). Після тренінгу істотних змін у розподілі рівнів не відбулося: високий рівень зберігся у 23 осіб (76,7 %), а середній – у 7 осіб (23,3 %). В експериментальній групі до тренінгу високий рівень адаптивності мали 23 особи (79,3 %), середній – 6 осіб (20,7 %). Після завершення тренінгу було зафіксовано виражене зростання кількості учасників із високим рівнем адаптивності до 28 осіб (96,6 %), при одночасному зменшенні частки осіб із середнім рівнем до 1 особи (3,4 %), що свідчить про позитивні зрушення саме в експериментальній групі.

Аналогічна тенденція простежується і за показником інтеральності. У контрольній групі до тренінгу високий рівень інтеральності був характерний для 20 осіб (66,7 %), середній – для 10 осіб (33,3 %). Після тренінгу спостерігалось незначне зменшення частки високого рівня до 18 осіб (60 %) та відповідне зростання середнього рівня до 12 осіб (40 %). В експериментальній групі до тренінгу високий рівень інтеральності виявлений у 20 осіб (69 %), середній – у 9 осіб (31 %). Після тренінгу кількість осіб із високим рівнем інтеральності суттєво зросла до 26 осіб (89,7 %), тоді як частка середнього рівня зменшилася до 3 осіб (10,3 %), що вказує на посилення внутрішнього локусу контролю у учасників експериментальної групи.

За показником прийняття інших у контрольній групі до тренінгу високий рівень спостерігався у 21 особи (70 %), середній – у 9 осіб (30 %). Після тренінгу частка осіб із високим рівнем дещо зменшилася до 20 осіб (66,7 %), тоді як середній рівень зріс до 10 осіб (33,3 %). В експериментальній групі як до, так і після тренінгу розподіл показників залишився стабільним: високий рівень прийняття інших мали 22 особи (75,9 %), середній – 7 осіб (24,1 %), що свідчить про відсутність істотних змін за цим показником.

Аналіз показника самосприйняття засвідчив стабільно високі значення в обох

групах. У контрольній групі як до, так і після тренінгу високий рівень самосприйняття був характерний для 29 осіб (96,7 %), середній – для 1 особи (3,3 %). Подібна ситуація спостерігалася й в експериментальній групі: високий рівень самосприйняття зафіксований у 28 осіб (96,6 %) як до, так і після тренінгу, тоді як середній рівень мали 1 особа (3,4 %). Отримані результати свідчать про загалом сформоване позитивне ставлення до себе у вибірці, незалежно від формувального впливу.

За показником емоційної комфортності у контрольній групі до тренінгу високий рівень був виявлений у 17 осіб (56,7 %), середній – у 13 осіб (43,3 %). Після тренінгу частка високого рівня зменшилася до 15 осіб (50 %), тоді як середній рівень зріс до 15 осіб (50 %). В експериментальній групі до тренінгу високий рівень емоційної комфортності мали 14 осіб (48,3 %), середній – 15 осіб (51,7 %). Після тренінгу було зафіксовано зростання кількості осіб із високим рівнем до 16 осіб (55,2 %) та відповідне зменшення середнього рівня до 13 осіб (44,8 %), що може свідчити про помірне підвищення емоційного благополуччя учасників експериментальної групи.

Показник прагнення до домінування в обох групах продемонстрував відносну стабільність. У контрольній групі до тренінгу високий рівень мали 9 осіб (30 %), середній – 20 осіб (66,7 %), низький – 1 особа (3,3 %). Після тренінгу розподіл практично не змінився: високий рівень був зафіксований у 8 осіб (26,7 %), середній – у 21 особи (70 %), низький – у 1 особи (3,3 %). В експериментальній групі як до, так і після тренінгу високий рівень прагнення до домінування спостерігався у 10 осіб (34,5 %), середній – у 19 осіб (65,5 %), що свідчить про відсутність істотних змін за даним показником.

Таким чином, результати дослідження соціально-психологічної адаптації засвідчили, що до проведення формувального тренінгу контрольна та експериментальна групи були загалом еквівалентними за основними показниками адаптації. Після завершення тренінгу в експериментальній групі було зафіксовано позитивну динаміку за показниками адаптивності, інтеральності та емоційної комфортності, що проявилось у зростанні частки осіб із високими рівнями

відповідних характеристик. У контрольній групі істотних змін у розподілі рівнів соціально-психологічної адаптації не виявлено. Отримані результати свідчать про ефективність формувального впливу щодо підвищення окремих компонентів соціально-психологічної адаптації учасників експериментальної групи. Графічне відображення результатів представлено в рис.3.5 та 3.6

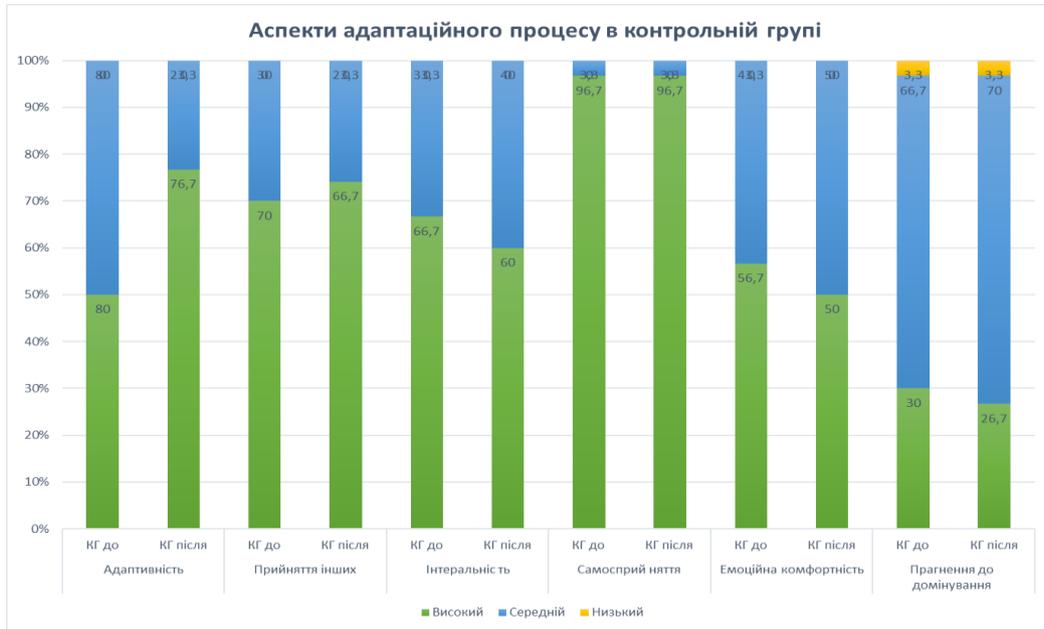


Рис. 3.5 Графічне відображення розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації в контрольній групі

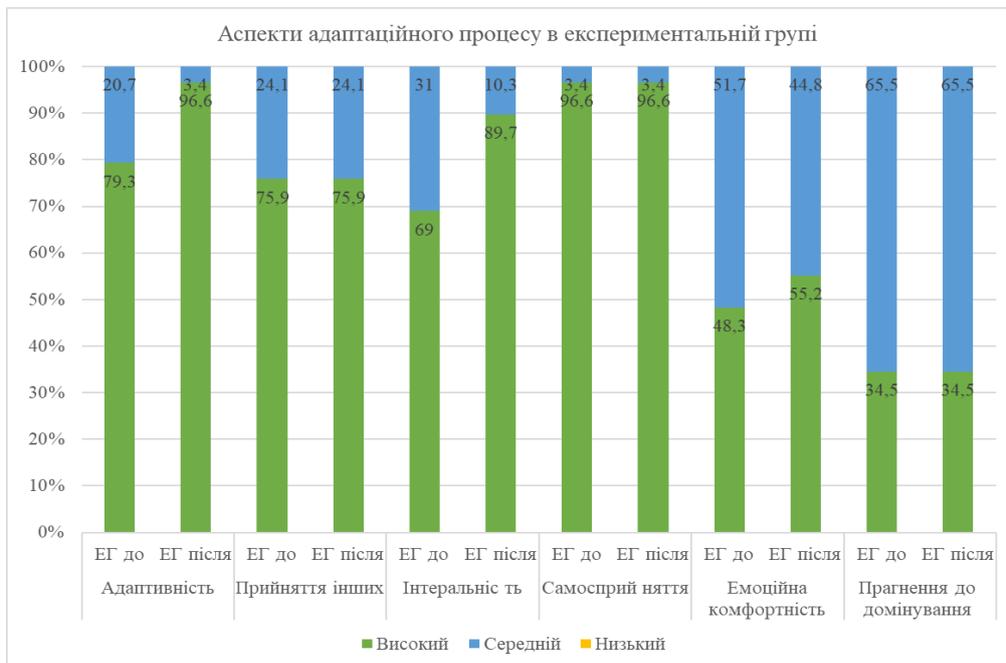


Рис. 3.6 Графічне відображення розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації в експериментальній групі

Отримані в ході первинної обробки кількісні дані дозволили окреслити загальну картину розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації респондентів, проте для перевірки наукової достовірності виявлених тенденцій та встановлення їхньої статистичної значущості було застосовано комплекс методів математичної статистики результати представлені в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнями соціально-психологічної адаптації

Аспекти адаптаційного процесу	КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу		КГ-ЕГ до тренінгу		КГ-ЕГ після тренінгу	
	U	p	U	p	χ^2	p	χ^2	p	T	p	T	p
Адаптивність	424,5	0,873	277	0,017	0,02	> 0,05	4,72	< 0,05	-1,609	0,108	-4,138	< 0,001
Прийняття інших	420	0,82	406,5	0,666	0,15	> 0,05	0,67	> 0,05	-0,902	0,367	-2,148	0,032
Інтеральність	426,5	0,897	310,5	0,059	0,01	> 0,05	6,48	< 0,05	-1,188	0,235	-3,839	< 0,001
Самосприйняття	428	0,915	291	0,029	0	> 0,05	0	> 0,05	-0,489	0,625	-3,657	< 0,001
Емоційна комфортність	386,5	0,462	349	0,192	0,62	> 0,05	0,13	> 0,05	-1,293	0,196	-2,904	0,004
Прагнення до домінування	430,5	0,946	371,5	0,417	0,05	> 0,05	0,33	> 0,05	-1,013	0,311	-1,53	0,126

Результати застосування U-критерію Манна–Уїтні показали, що до проведення формувального тренінгу між контрольною та експериментальною групами не було виявлено статистично значущих відмінностей за всіма досліджуваними показниками соціально-психологічної адаптації. Значення p за шкалами адаптивності ($U = 424,5$; $p = 0,873$), прийняття інших ($U = 420$; $p = 0,820$), інтеральності ($U = 426,5$; $p = 0,897$), самосприйняття ($U = 428$; $p = 0,915$), емоційної комфортності ($U = 386,5$; $p = 0,462$) та прагнення до домінування ($U = 430,5$; $p = 0,946$) перевищували критичний рівень значущості $p = 0,05$. Це свідчить про початкову еквівалентність контрольної та експериментальної груп.

Після проведення тренінгу за U-критерієм Манна–Уїтні було зафіксовано

статистично значущі міжгрупові відмінності за показником адаптивності ($U = 277$; $p = 0,017$) та самосприйняття ($U = 291$; $p = 0,029$), що вказує на суттєві позитивні зрушення в експериментальній групі порівняно з контрольною. За шкалою інтеральності виявлено тенденцію до статистичної значущості ($U = 310,5$; $p = 0,059$). За показниками прийняття інших ($U = 406,5$; $p = 0,666$), емоційної комфортності ($U = 349$; $p = 0,192$) та прагнення до домінування ($U = 371,5$; $p = 0,417$) статистично значущих відмінностей між групами після тренінгу не виявлено.

Результати застосування критерію χ^2 Пірсона підтвердили відсутність статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів соціально-психологічної адаптації між групами до тренінгу за всіма шкалами ($p > 0,05$). Зокрема, для адаптивності ($\chi^2 = 0,02$), прийняття інших ($\chi^2 = 0,15$), інтеральності ($\chi^2 = 0,01$), самосприйняття ($\chi^2 = 0$), емоційної комфортності ($\chi^2 = 0,62$) та прагнення до домінування ($\chi^2 = 0,05$) значущих розбіжностей не зафіксовано.

Після тренінгу статистично значущі відмінності у розподілі рівнів були виявлені за шкалами адаптивності ($\chi^2 = 4,72$; $p < 0,05$) та інтеральності ($\chi^2 = 6,48$; $p < 0,05$), що підтверджує ефективність формувального впливу щодо підвищення цих характеристик в експериментальній групі. За іншими шкалами – прийняття інших ($\chi^2 = 0,67$), самосприйняття ($\chi^2 = 0$), емоційної комфортності ($\chi^2 = 0,13$) та прагнення до домінування ($\chi^2 = 0,33$) – статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз t-критерію дозволив уточнити напрямок і вираженість змін після проведення формувального тренінгу. До тренінгу значущих відмінностей між групами за всіма шкалами не зафіксовано ($p > 0,05$). Після тренінгу було виявлено статистично значущі відмінності за показниками адаптивності ($T = -4,138$; $p < 0,001$), інтеральності ($T = -3,839$; $p < 0,001$), самосприйняття ($T = -3,657$; $p < 0,001$) та емоційної комфортності ($T = -2,904$; $p = 0,004$), що свідчить про виражені позитивні зрушення в експериментальній групі. За показником прийняття інших також зафіксовано статистично значущу різницю ($T = -2,148$; $p = 0,032$), тоді як за прагненням до домінування значущих змін не виявлено ($T = -1,53$; $p = 0,126$).

Отримані результати свідчать, що формувальний тренінг мав статистично

підтверджений вплив передусім на адаптивність та інтернальність, а також сприяв позитивним змінам у самосприйнятті, емоційній комфортності та прийнятті інших. Відсутність значущих змін за показником прагнення до домінування вказує на його відносну стабільність та незалежність від формувального впливу.

Висновки до третього розділу

У даному розділі було розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено програму формувальних заходів для розвитку життєстійкості особистості дорослого віку в кризових ситуаціях. Програма базувалася на інтеграції ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів, що дозволило одночасно працювати з розширенням зовнішньої підтримки та зміцненням внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Структура програми включала чотири послідовні модулі: усвідомлення кризового досвіду, розвиток контролю та залученості, формування адаптивних копінг-стратегій та інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя. Загальна тривалість складала 14 занять (41 година), що забезпечило системний і поступовий вплив на всі складові життєстійкості – когнітивний, емоційний, мотиваційний та соціальний.

Результати експериментального впровадження програми засвідчили її високу ефективність. У порівнянні з контрольною групою, учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значуще підвищення загального рівня життєстійкості: 20,7% перейшли зі середнього до високого рівня. Також зафіксовано зростання використання конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтації на вирішення завдань, та повне зникнення стратегії уникнення.

Крім того, у експериментальній групі значно покращилися показники самоефективності – частка осіб з високим рівнем зросла з 10,3% до 48,3%. Позитивні зміни також виявлено у сфері соціально-психологічної адаптації, особливо за шкалами адаптивності та інтернальності (внутрішнього контролю).

Таким чином, отримані дані підтверджують, що розроблена програма є дієвим інструментом психологічного супроводу, який забезпечує цілісне

підвищення життєстійкості дорослих осіб у кризових умовах через актуалізацію внутрішніх ресурсів, розвиток адаптивних стратегій поведінки та зміцнення соціальної підтримки.

Список використаних джерел до третього розділу

1. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : матеріали XVI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 16 трав. 2024 р.) / за ред. С. Д. Максименка, П. П. Горностая, Н. І. Тарасової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. Вип. 35. 165 с.
2. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Т. 2. С. 13–19.
3. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво : практичний посібник / Всесвітня організація охорони здоров'я. Женева : ВООЗ, 2020. 144 с.
4. Гальчинська О., Семигіна Т. Втручання з розвитку економічної самостійності «Майстерня можливостей». Київ : Поліграф-плюс, 2017. 104 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. [Б. м. : б. в.], [б. р.].
7. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. Т. V, вип. 20. ISSN 2072-4772.
8. Корнева А. Життєстійкість у кризовому контексті: особливості психотренінгової підтримки дорослих // Věda a perspektivy. 2025. № 12(55). С. 380–392. DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-12\(55\)-380-392](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-12(55)-380-392)
9. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника : навчально-методичний посібник / упоряд. О. В. Захарова. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 65 с.

10. Подкоритова Л. О. Сертифікатна програма «Бібліотерапія як напрям арттерапії у психологічній і педагогічній практиці» для післядипломної освіти психологів і педагогів // Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний досвід упровадження : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (28–29 квіт. 2023 р., м. Київ). Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 221–225.

11. Радченко В. О. Використання засобів НЛП для підтримки ментального здоров'я // Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (23 лют. 2024 р.) / за заг. ред. Л. В. Галушко. Кропивницький : ЦДУ, 2024. С. 129–131.

12. Робочий зошит для подолання тривоги та стресу : навчально-практичне видання / розроб. С. М. Шинкаренко. Черкаси : ЧДТУ, 2024. 36 с.

13. Руденко І. М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи : посібник. Черкаси : КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. 57 с.

14. Савченко О. В. Особливості застосування технік арт-терапії у роботі з особами, які пережили психотравмуючі події // Психолінгвістика в сучасному світі. 2021. Вип. 16. С. 138–141.

15. Сердюк Л. З., Чиханцова О. А. Психологічні ресурси життєстійкості особистості // In Search of Truth and Humanity in the Age of War : Proceedings of the International Training & Science Conference (Poland, Leshno, August 21–26, 2022). Leshno : Project Association, 2022. С. 66–74.

16. Співак Л. М. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 62–71. ISSN 2310-8290.

17. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки : робочий зошит. 2023. 62 с.

18. Технології фахової діяльності : електронний навчальний посібник / за заг. ред. В. В. Сидоренко. Київ : ЦППО УМО НАПН України, 2016.

19. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : НАПН України, 2016. С. 42–51.
20. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : НАПН України, 2016. С. 28–34.
21. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості // Psychological Journal. 2023. Т. 9, № 1(69). С. 32–40. ISSN 2414-0023.
22. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
23. Bishop S. R. [et al.] Mindfulness: a proposed operational definition // Clinical Psychology: Science and Practice. 2004. Vol. 11, № 3. P. 230–241.
24. Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
25. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011. Vol. 84, № 1. P. 116–122. ISSN 0963-1798.
26. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30, № 7. P. 865–878.
27. Leahy R. L. Emotional schema therapy. New York : Guilford Press, 2015. 360 p.
28. Lieberman M. D., Eisenberger N. I., Crockett M. J. [et al.] Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli // Psychological Science. 2007. Vol. 18, № 5. P. 421–427.
29. Maddi S. R. Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth. New York : Springer Science+Business Media, 2013. 234 p.
30. Neff K. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. New

York : William Morrow, 2011. 320 p.

31. Pennebaker J. W., Chung C. K. Expressive writing: connections to physical and mental health // Oxford handbook of health psychology. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 417–437.

32. Rogers C. R. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 1995. 420 p.

33. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.

ВИСНОВКИ

Виконання першого завдання щодо аналізу понять подолання та особистісних ресурсів дозволило виокремити їх принципову відмінність та взаємозалежність. Під подоланням ми розуміємо активний, часто свідомий процес, який розгортається в реальному часі як реакція на конкретну загрозу або виклик. Це оперативні дії – внутрішні або зовнішні – спрямовані на те, щоб впоратися з тиском ситуації, що перевищує звичайні можливості. Суть цих дій полягає в одному з трьох основних напрямків: спроба змінити саму проблемну ситуацію, спроба змінити своє ставлення та емоційну реакцію на неї або тимчасове уникнення зіткнення з труднощами. Однак ці стратегії не виникають із порожнечі. Їх вибір і ефективність повністю залежать від другого ключового поняття – особистісних ресурсів. Саме ресурси є тим фундаментом і потенціалом, який людина може мобілізувати в момент кризи. До них ми відносимо все, що становить внутрішню міць людини: її переконання, досвід, впевненість, життєві цінності, а також зовнішню опору – мережі соціальної підтримки, доступ до інформації, матеріальну базу. Таким чином, ресурси – це «паливо», а подолання – це «двигун» адаптації. Без достатнього ресурсного палива навіть найкращий двигун конструктивних стратегій не запуститься, що змушує людину вдаватися до примітивних або ухильних способів впоратися.

В ході виконання другого завдання – опису феноменології життєстійкості – нам вдалося розкрити цей конструкт як динамічний світогляд, а не як статичну рису. Життєстійкість постає перед нами не як дана від народження незламність, а як особливий спосіб сприйняття світу, який виробляється та зміцнюється протягом життя. Його ядро складається з трьох глибинних переконань, що тісно переплетені між собою. Перше – це переконання в залученості, прагнення залишатися включеним у життєвий потік, знаходити в ньому сенс і інтерес навіть серед труднощів, відмовляючись від спокуси ізоляції та байдужості. Друге – це відчуття контролю, віра в те, що власні дії, зусилля та рішення мають реальну силу впливати на перебіг подій, що навіть у складних обставинах залишається простір для вибору та відповідальності, а не пасивної покори. Третє – це прийняття виклику, тобто

здатність інтерпретувати життєві зміни, невизначеність і перешкоди не лише як загрозу, а й як природну можливість для навчання, розвитку та розширення власних меж.

Феноменологічно життєстійкість проявляється у конкретних формах поведінки та мислення. Людина з таким світоглядом активна у пошуку виходу з кризи, вона здатна творчо переосмислити травматичний досвід, звертається за соціальною підтримкою і сама її надає, демонструючи гнучкість і відкритість. Важливо підкреслити, що цей світогляд не формується у вакуумі. Він виростає і підтримується в певному середовищі – в безпечних стосунках, в культурі, що цінує стійкість і взаємодопомогу, в наявності позитивних прикладів подолання. Умови колективної кризи, як це відбувається зараз, з одного боку, суворо випробовують життєстійкість, а з іншого – можуть стати потужним каталізатором її розвитку через спільність мети та взаємну підтримку.

Отже, життєстійкість, як інтегральний світогляд, є найважливішим психологічним ресурсом, який структурує і направляє використання всіх інших. І саме цей світогляд безпосередньо визначає, які стратегії подолання – конструктивні, спрямовані на рішення проблеми та управління емоціями, чи деструктивні, засновані на уникненні – обере людина в стресовій ситуації. Таким чином, теоретично обґрунтовано, що високий рівень життєстійкості закономірно пов'язаний із схильністю до вибору саме конструктивних копінг-стратегій, що становить ядро нашої дослідницької гіпотези, яка потребує емпіричної перевірки.

Аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив наявність чіткого взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та переважними копінг-стратегіями у дорослих респондентів.

Більшість учасників з високим і середнім рівнем життєстійкості (за тестом С. Мадді) активно використовували проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, що підтверджується даними методики CISS: 83,7% респондентів орієнтувалися на вирішення завдань. Ця група відзначалася вищими показниками залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про її здатність до активної адаптації й раціонального осмислення складних ситуацій.

Натомість респонденти з низьким рівнем життєстійкості частіше демонстрували емоційно-орієнтовані (9,8%) або уникненські (6,5%) стратегії подолання стресу, що супроводжувалося підвищеними рівнями особистісної тривожності (83,7% мали високий рівень).

Якісний аналіз відкритих відповідей анкети підтвердив цю тенденцію: особи з високою життєстійкістю описували конкретні дії щодо подолання труднощів («шукаю нові способи вирішення проблем», «аналізую ситуацію»), тоді як респонденти з низькою стійкістю акцентували уникнення або емоційне реагування.

Соціальна складова також відігравала важливу роль у виборі стратегій: особи з розвиненою мережею підтримки частіше використовували соціально-орієнтовані копінг-механізми, що сприяло швидшому відновленню після стресових подій.

Розроблена тренінгова програма ґрунтувалася на інтеграції сучасних психологічних підходів до формування життєстійкості. Вона поєднувала ресурсну модель, що акцентує на накопиченні та відновленні внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, із особистісно-орієтованим підходом, спрямованим на розвиток самосвідомості, саморегуляції та смислотворення. Метою було створення системного впливу, який би не лише навчав конкретним навичкам, але й сприяв формуванню стійкої, активної життєвої позиції в умовах кризи та невизначеності.

Структура програми була чітко вибудована та поділена на чотири послідовні модулі. Перший модуль був присвячений усвідомленню: учасники досліджували власний кризовий досвід, визначали індивідуальні реакції на стрес і навчалися виявляти наявні внутрішні опори. Цей етап був ключовим для створення атмосфери довіри та готовності до глибинної роботи. Наступний модуль зосереджувався на архітектурі життєстійкості, де через практики розвивалися три основні компоненти: відчуття контролю над тим, що можна змінити, залученість у життєві процеси та здатність сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу.

Третій модуль мав суттєво практичну спрямованість і був присвячений виробленню конструктивних стратегій подолання. Учасники активно опанували

техніки емоційної саморегуляції, вчилися аналізувати проблеми та розкладати їх на контрольовані дії, а також зменшувати схильність до пасивного уникнення або імпульсивних реакцій. Завершальний модуль відігравав роль інтегратора: тут відбувалося впровадження набутих навичок у повсякденний контекст через роботу з особистими цінностями, життєвими смислами та соціальним оточенням, що дозволяло закріпити новий спосіб функціонування.

Апробація програми відбувалася протягом чотирнадцяти тижнів і охопила групу з двадцяти дев'яти дорослих осіб, розділених на дві підгрупи для забезпечення комфортної роботи. Загальний обсяг занять склав сорок одну годину, що дозволило глибоко й послідовно опрацювати всі заплановані теми. Регулярність зустрічей – один раз на тиждень – створила стабільний ритм, який сприяв поступовому засвоєнню матеріалу та рефлексії досвіду між заняттями.

Результати апробації продемонстрували якісний прогрес серед учасників. Яскравим показником стало зростання рівня життєстійкості: якщо до початку тренінгу жоден з учасників не мав високих показників, то після його завершення майже кожен п'ятий перейшов у цю категорію. У групі, яка не брала участі у програмі, подібні зміни були мінімальними. Ключовою якісною зміною стало переформатування способів подолання труднощів: стратегія уникнення практично зникла з поведінкового репертуару учасників, тоді як дев'ять з десяти осіб стали значно частіше вдаватися до активного планування та вирішення проблем.

Значне покращення спостерігалось й у сфері самопочуття та впевненості. Кількість учасників, які відчували високу впевненість у власних силах у стресових ситуаціях, зросла майже у п'ять разів. Майже всі члени експериментальної групи досягли високого рівня загальної психологічної адаптованості та зміцнили відчуття внутрішнього контролю над життям. Ці зміни свідчать про те, що програма досягла своєї мети, забезпечивши не окремі корективи, а комплексну трансформацію способу реагування особистості на виклики, роблячи її більш стійкою, ресурсною та адаптивною.

Проведене дослідження повністю підтвердило висунуту гіпотезу. Отримані результати дають вагомі підстави стверджувати, що між високим рівнем

життєстійкості та вибором конструктивних копінг-стратегій у дорослому віці існує тісний та закономірний взаємозв'язок. Учасники, які пройшли цілеспрямовану програму розвитку, продемонстрували не лише зростання загальної психологічної стійкості, але й суттєву переорієнтацію в способах подолання стресу – від пасивних чи деструктивних реакцій до активної, проблемно-орієнтованої поведінки.

Більш того, експериментальна апробація програми на основі активних методів соціально-психологічного навчання (тренінгові вправи, групова рефлексія, імітаційні практики) наочно довела її високу ефективність як інструменту підвищення життєстійкості саме в кризових умовах. Структурований та системний вплив на когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціальну складові особистості забезпечив не окремі зміни, а формування нової, більш адаптивної внутрішньої позиції.

ДОДАТКИ

Додаток А

Порівняльний аналіз підходів до періодизації

Підхід	Основний акцент
Психоаналітичний	Вплив досвіду раннього дитинства, несвідомих процесів та внутрішніх конфліктів на особистість.
Гуманістичний	Самоактуалізація, прагнення до особистісного зростання, автентичність та відповідальність.
Когнітивний	Розвиток пізнавальних здібностей (мислення, пам'ять) та їхня роль в адаптації та прийнятті рішень.
Екзистенційний	Пошук сенсу життя, свідомий вибір, прийняття відповідальності та автентичність.
Соціокультурний	Формування дорослості під впливом соціальних ролей, культурних норм та історичних подій.
Психосоціальний (Е. Еріксон)	Проходження психосоціальних криз, що сприяють формуванню ідентичності впродовж усього життя.

Порівняльний аналіз періодизацій

Автор / Теорія	Основні вікові етапи дорослості	Ключові завдання / фокуси	Особливості моделі
Е. Еріксон <i>Психосоціальна модель</i>	Рання дорослість (20–40) Середня (40–65) Пізня (65+)	Інтимність проти ізоляції Продуктивність проти застою Цілісність Я проти відчаю	Орієнтована на розвиток «Я»; підхід заснований на кризах розвитку; інтегрує особистісні та соціальні аспекти
Д. Левінсон <i>Сезонна модель життя</i>	Перехід у дорослість (17–22) Рання дорослість (22–40) Перехід до середньої (40–45) Середня дорослість (45–60) Пізня дорослість (60+)	Формування життєвої структури Криза середнього віку Інтеграція досвіду	Структурна модель, увага до перехідних періодів; акцент на «життєвих структурах», що змінюються
Р. Гавігерст <i>Модель розвиткових завдань</i>	Молода дорослість (20–40) Середній вік (40–60) Пізня дорослість (60+)	Сім'я, професія, участь у громаді Соціальна відповідальність Адаптація до старіння	Акцент на культурно зумовлених завданнях; розвиток через виконання життєвих ролей
Б. Гантер <i>Професійна ідентичність</i>	Фаза самовизначення (до 35) Фаза стабільності (35–55) Фаза рефлексії (55+)	Пошук ідентичності через працю Підтримка й наставництво Осмислення спадщини	Професійна ідентичність як вісь розвитку; фокус на кар'єрній динаміці та змінах у мотивації

Анкета «Життєстійкість особистості як ресурсу подолання кризових ситуацій»

Шановний респонденте! Прошу дати відповідь на наступні питання анкети.

Відповіді можна виділяти жовтим кольором або ставити біля вибраної відповіді знак +

Будь ласка, висловіть власну думку на деякі питання, що дасть нам можливість більш змістовно розробити програму тренінгу розвитку життєстійкості особистості

Ваше ім'я (можна нікнейм)

Вік:

Стать: Жіноча, Чоловіча (потрібне підкреслити)

1. На Вашу думку, Ви здатні впоратися з життєвими труднощами?

Завжди

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

2. Наскільки важливо, на вашу думку, мати здатність протистояти стресу і труднощам?

Дуже важливо

Важливо

Скоріше важливо, ніж ні

Не важливо

3. Чи вважаєте Ви себе життєстійкою людиною?

Так

Ні

Важко відповісти

4. Які з наступних якостей, на Вашу думку, є важливими для життєстійкої людини? (декілька варіантів)

Оптимізм

Вміння приймати рішення

Вміння планувати

Соціальна підтримка

Емоційна стабільність

Самоконтроль

5. Визначте, що Ви робите, щоб впоратися зі стресом або труднощами?

Спілкуюся з близькими

Займаюся спортом

Медитую/відпочиваю

Шукаю нові способи вирішення проблем

Звертаюся за підтримкою до фахівців

Інше (вказіть, що): _____

6. Наскільки ви згодні з твердженням: "Життестійкість можна розвинути"?

Повністю згоден/згодна

Скоріше згоден/згодна

Важко сказати

Скоріше не згоден/згодна

Повністю не згоден/згодна

7. Як би ви оцінили б рівень своєї життестійкості за шкалою від 1 до 10?

(відмітьте жовтим кольором)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Як ви розумієте значення "життестійкості" для особистості?

МОДУЛЬ 1. УСВІДОМЛЕННЯ СЕБЕ В КОНТЕКСТІ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ (11 ГОД)

Мета: допомогти учасникам усвідомити своє ставлення до криз, визначити власні ресурси та оцінити існуючі копінг-стратегії.

Заняття 1. Введення в поняття життєстійкості (2 год)

Мета: ознайомити з теоретичними основами життєстійкості та актуалізувати особисте розуміння цього поняття.

Вправа «Оформлення бейджів»

Мета: Познайомити тренера з учасниками та створити дружню атмосферу для подальшої роботи.

Обладнання. Бейджі; аркуші формату А4 по кількості учасників; маркери або ручки; кольорові олівці чи фломастери за бажанням.

Інструкція для учасників. Привіт! Рада вас бачити. Можливо, ви вже думаєте: «Що ми тут робитимемо і як це вплине на моє життя?» Сьогодні почнемо з простого кроку. Візьміть бейдж і напишіть на ньому своє ім'я. Можете оформити його так, як вам подобається – додати малюнок або символ, що вас характеризує, але це необов'язково.

Тренер. Ми познайомилися й зробили перший крок до формування робочої атмосфери. Важливо, що кожен уже долучився до спільного простору. Тепер можемо узгодити правила, які допоможуть нам працювати відкрито й безпечно.

Вправа Контракт

Мета: Виробити та затвердити спільні правила роботи групи для безпечної та ефективної взаємодії.

Обладнання. Фліпчарт або великий аркуш формату А1; маркери; скотч або магніти для розміщення на видному місці; аркуші для підписів.

Інструкція для учасників. Після знайомства обговоримо правила, які допоможуть нам працювати зручно і поважно. Я запропоную кілька базових пунктів, а ви додасте свої ідеї. Коли список буде сформований, ми погодимо його як спільний «контракт» і кожен поставить підпис або позначку на знак згоди.

Орієнтовний перелік правил для обговорення

- звертатися один до одного по імені;
- бути активним у роботі;
- говорити про те, що відбувається тут і зараз;
- висловлювати власні думки у формі «я-повідомлень»;
- поважати право інших не перебивати;
- утримуватися від оцінок і ярликів;
- використовувати правило «стоп» для зупинки процесу за потреби.

Тренер. Дякую за активність у формуванні правил. Спільні домовленості створюють основу для довіри та взаємної поваги в групі. Тепер переходимо до змістовної частини й розглянемо, що таке життєстійкість.

Міні-лекція «Життєстійкість як психологічний конструкт»

Коротка теоретична доповідь з прикладами, що пояснює поняття життєстійкості, її складники та актуальність у кризовому контексті.

Життєстійкість розглядається як здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу чи кризових ситуацій. Вона інтегрує психологічні ресурси, когнітивні установки й поведінкові стратегії, що забезпечують подолання труднощів. Таким чином, життєстійкість постає не лише як витривалість, а як активна життєва позиція, що дає змогу знаходити смисл навіть у складних обставинах.

У наукових джерелах виокремлюють три основні компоненти життєстійкості. Перший — залученість (commitment), що відображає переживання значущості власної діяльності та готовність активно включатися в життєві процеси. Другий — контроль (control), який передбачає переконання у власній здатності впливати на події та їх результати. Третій — прийняття виклику (challenge), що полягає у сприйнятті змін і труднощів як можливостей для розвитку, а не як загроз.

Актуальність цього конструкта особливо зростає у кризовому контексті. Під час соціальних, економічних чи особистих криз життєстійкість стає ключовим фактором психологічного благополуччя. Вона допомагає знижувати рівень тривожності, підтримувати мотивацію та формувати конструктивні стратегії подолання.

Наприклад, студент, який втратив роботу, може сприймати ситуацію не як катастрофу, а як шанс здобути нові навички й розширити професійні горизонти. Команда, що переживає реструктуризацію, може використати кризу як можливість для оптимізації процесів і розвитку нових напрямів. А людина після травматичної події здатна знайти сенс у допомозі іншим, перетворюючи власний досвід на ресурс.

Тренер. Ми окреслили основні складники життєстійкості та її значення в кризових ситуаціях. Пропоную перейти від теорії до особистого досвіду й обговорити, як це поняття проявляється у вашому житті.

Дискусія «Що для мене означає бути життєстійким?»

Учасники висловлюють свої асоціації та життєві приклади, формуючи власне розуміння життєстійкості.

Орієнтовні питання для дискусії

Особисте розуміння: Як я сам визначаю життєстійкість? Чи є для мене це більше про силу, гнучкість чи пошук сенсу?

Життєві приклади: У яких ситуаціях я відчував себе життєстійким? Які приклади з мого життя показують здатність долати труднощі?

Ресурси та підтримка: Що допомагає мені залишатися життєстійким у кризових обставинах? Яку роль відіграють близькі люди, соціальні зв'язки чи внутрішні переконання?

Перешкоди та виклики: Що найбільше заважає мені бути життєстійким? Як я реаую на ситуації, коли відчуваю втрату контролю?

Розвиток життєстійкості: Чи можна навчитися бути життєстійким? Які навички або практики я хотів би розвивати, щоб підсилити власну життєстійкість?

Тренер. У ваших відповідях прозвучали різні приклади та характеристики життєстійкості. Спробуймо узагальнити їх і створити цілісний образ людини, яка володіє цим ресурсом.

Вправа «Образ життєстійкої людини» (адаптація)

Мета: допомогти учасникам сформувати узагальнений образ життєстійкої особистості з подальшим його уточненням і збагаченням упродовж наступних занять; конкретизувати зміст поняття «життєстійкість»; усвідомити її вплив на процес життєздійснення; сприяти налаштуванню на розвиток власної життєстійкості в умовах тренінгової діяльності з подальшим перенесенням набутого досвіду у повсякденне життя.

Обладнання: маркери, фліпчарт, стікери для голосування; за потреби — картки з висловами або короткими описами життєвих ситуацій (можлива робота й без них, із використанням запитань та прикладів із досвіду учасників).

Опис: з метою поглиблення розуміння теми та виявлення характеристик життєстійкої особистості використовуються приклади з повсякденного життя й елементи народної мудрості. Короткі вислови або описані ситуації сприяють швидкому зануренню в тему та активізують асоціативне мислення. Кожному учаснику пропонується обрати (або отримати) одну ситуацію чи висловлювання, ознайомитися з ним і надати короткий коментар у контексті обговорення: які якості або вміння воно ілюструє та як вони проявляються в поведінці. У процесі виконання вправи ведучий виконує функцію фасилітатора: спрямовує дискусію, ставить уточнювальні запитання, за потреби коментує та допомагає конкретизувати ознаки життєстійкості. Висловлені ідеї фіксуються на фліпчарті.

Обговорення: що означає бути життєстійкою особистістю? Яку роль життєстійкість відіграє в повсякденному житті? Чи є вона такою, що підлягає розвитку у кожної людини? Які з визначених умінь ви готові розвивати у себе?

Тренер. Ми сформували перелік якостей і умінь, що відображають життєстійкість. Тепер звернемо увагу на внутрішній стан і тілесні реакції, адже вони також впливають на нашу здатність справлятися зі стресом. Наступна вправа допоможе вам зосередитися на тілесних відчуттях і помітити, як тіло реагує на напругу. Це важливий крок у розвитку навичок саморегуляції.

Майндфулнес «Сканування тіла»

Мета: Створити в учасників навичку усвідомленого спостереження за тілесними відчуттями, навчити помічати напругу й реакції без оцінки, сприяти зниженню стресу та покращенню саморегуляції.

Обладнання: зручні килимки або стільці; тихе приміщення; таймер; м'який голос тренера; за бажанням – фоновий тихий звук або запис веденої практики.

Опис. Сканування тіла – це послідовне перенесення уваги по різних ділянках тіла з метою помічати відчуття (тепло, холод, тяжкість, поколювання, напруга) без прагнення їх змінити. Практика укріплює усвідомленість і зменшує автоматичні реакції на стрес.

Покрокова інструкція: Початок (1–2 хв): сядьте або ляжте зручно; зробіть 3–5 повільних глибоких вдихів, налаштуйте увагу на дихання. Фокус на ногах (2–4 хв): перенесіть увагу на пальці ніг, ступні, гомілки; помічайте відчуття, не оцінюючи їх. Поступове піднімання уваги (6–12 хв): рухайтесь вгору – коліна,

стегна, таз, живіт, грудна клітка, спина, плечі, руки, шия, обличчя; затримуйтеся на кожній ділянці 20–60 секунд. Увага на диханні (1–2 хв): поверніть увагу до дихання, відчуйте, як тіло реагує. Завершення (1–2 хв): повільно відкрийте очі, зробіть кілька рухів, поділіться враженнями за бажанням.

Обговорення. Що ви помітили в тілі під час практики? Як змінилося ваше дихання чи емоційний стан? Де найчастіше накопичується напруга у вашому тілі? Які прості щоденні дії допоможуть підтримувати усвідомленість тіла?

Тренер. Ви щойно отримали досвід усвідомленого спостереження за своїм станом. Подумаймо, як можна використовувати цю практику для підтримки себе в повсякденних ситуаціях. Щоб закріпити сьогоднішній досвід, пропоную визначити один конкретний крок, який ви готові зробити для підтримки власної життєстійкості.

Завершальна вправа «Маленький крок для себе»

Мета: Допомогти учасникам інтегрувати досвід усвідомленого спостереження за тілом у повсякденне життя, сформулювати намір застосовувати практику у конкретних ситуаціях, закріпити ефект заняття.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки.

Опис. Після завершення сканування тіла учасникам пропонується подумати про один невеликий крок, який вони можуть зробити найближчим часом, щоб підтримати усвідомленість. Це може бути пауза на кілька вдихів, спостереження за тілом під час ходьби чи помічання моментів напруги. Записаний намір стає особистим «якорем» практики. За бажанням учасники діляться своїми кроками у колі, що створює атмосферу підтримки.

Інструкція для учасників. Займіть зручне положення, заплющте очі та зробіть кілька глибоких вдихів. Подумайте: «Який маленький крок я можу зробити сьогодні або завтра, щоб залишатися більш усвідомленим?» Запишіть цей крок на картці одним реченням. За бажанням поділіться своїм наміром у парі чи групі.

Загальний Орієнтовний час: 10–15 хвилин: індивідуальна рефлексія 3–5 хвилин, запис наміру 2–3 хвилини, обмін у групі 5–7 хвилин.

Питання для обговорення. Що для вас означає «маленький крок» у контексті усвідомленості? Як ви плануєте нагадувати собі про цей намір у щоденному житті? Чи відчуваєте ви, що практика сканування тіла може стати частиною вашої рутини?

Тренер. Сьогодні ми ознайомилися з поняттям життєстійкості та зробили перші практичні кроки до її розвитку. Дякую за вашу відкритість і включеність у роботу.

Заняття 2. Особистий кризовий досвід (3 год)

Мета: рефлексувати власний досвід переживання кризи, розпізнати емоційні та поведінкові реакції.

Вправа «Одне слово про мій стан»

Мета: Допомогти учасникам налаштуватися на заняття, створити атмосферу відкритості та швидко включити групу в процес.

Опис. На початку зустрічі кожен учасник називає одне слово, яке описує його теперішній стан або настрій. Це може бути емоція («спокій», «радість»), образ

(«сонце», «вітер») чи навіть колір. Важливо, щоб слово було коротким і відображало момент «тут і зараз».

Інструкція для учасників. Спершу сядьте зручно й на мить зосередьтеся на своєму внутрішньому стані. Подумайте, яке одне слово найкраще описує ваш настрій або відчуття зараз. Коли будете готові, озвучте його групі. Слухайте слова інших учасників і зверніть увагу, як змінюється атмосфера після того, як ви почули різні описи.

Загальний Орієнтовний час: 5–7 хвилин (залежно від кількості учасників).

Питання для обговорення. Які відчуття у вас виникли після того, як ви озвучили своє слово? Чи було легко знайти слово «тут і зараз»? Як змінилася атмосфера після того, як ми почули слова одне одного?

Тренер. Ми почули, з яким настроєм кожен із вас сьогодні прийшов. Тепер можемо перейти до глибшої роботи – звернутися до особистого кризового досвіду, зберігаючи уважність до власних меж і ресурсів.

Вправа «Мій особистий шок»

Мета: допомогти учаснику безпечним способом усвідомити і вербалізувати пережитий шок, відокремити минуле від теперішнього стану, посилити відчуття контролю й присутності «тут і зараз», а також навчити простих заземлювальних навичок для стабілізації після емоційного сплеску.

Обладнання. Приватне, тихе приміщення; стілець або килимок; таймер; папір і ручка для нотаток; узгоджений стоп-сигнал; контакт фахівця або план підтримки на випадок потреби.

Опис. Вправа «Мій особистий шок» – це коротка, структурована робота з одним травматичним або шоківим спогадом. Учасник вимовляє стислу фразу: «Це був шок, але я зараз тут, тому що я...» і додає одне-два речення про те, що допомогло йому вистояти або що зараз його підтримує. Головна ідея полягає у визнанні факту пережитого шоку, підкресленні власних ресурсів у теперішньому часі та негайному поверненні уваги до безпечного «тут і зараз» через заземлення. Вправа не передбачає детального програвання травми; вона коротка, контрольована і спрямована на стабілізацію.

Інструкція для учасників. Спершу фасилітатор пояснює мету вправи, отримує усну інформовану згоду та узгоджує стоп-сигнал. Після цього проводиться коротка заземлювальна практика, наприклад три глибоких вдихи та сенсорний метод «5-4-3-2-1». Далі учасник вимовляє ключову фразу «Це був шок, але я зараз тут, тому що я...» і додає одне-два речення про ресурс або дію, яка допомогла чи допомагає йому зараз. Після цього фасилітатор негайно проводить заземлення: повернення уваги до опори тіла, три повільних вдихи, називання п'яти видимих предметів або інша сенсорна вправа. Завершується процес короткою рефлексією та планом підтримки: учасник описує свої відчуття, фіксує ресурси (хто поруч, що допомагає), а також домовляється про подальші кроки. За потреби фасилітатор може надати контакт спеціаліста чи запропонувати додаткову підтримку.

Загальний Орієнтовний час: 15–25 хвилин: підготовка 5–7 хвилин, коротка експозиція 1–3 хвилини, негайне заземлення 3–5 хвилин, рефлексія та план підтримки 5–10 хвилин.

Питання для обговорення. Що ви відчули, коли вимовили ключову фразу? Які ресурси або дії допомогли вам відчути присутність «тут і зараз»? Яким чином ви можете застосовувати цю техніку в повсякденному житті для відновлення емоційної рівноваги після інтенсивних переживань?

Тренер. Ви змогли визнати факт пережитого досвіду й одночасно підкреслити свої ресурси в теперішньому. Продовжимо роботу, розглянувши, як у кризі поєднуються зовнішні обставини та внутрішні реакції.

Робота в парах «Зовнішнє і внутрішнє в кризі»

Мета: розвинути вміння розрізняти зовнішні обставини кризи та внутрішні реакції на неї; підвищити усвідомленість власних емоційних і тілесних сигналів у стресі; відпрацювати навички підтримки партнера та безпечної вербалізації переживань.

Обладнання. Стільці або килимки для пар; таймер; аркуші паперу і ручки для нотаток; фліпчарт для фіксації загальних висновків; за потреби – картки з підказками для запитань.

Опис. Учасники об'єднуються в пари. Один учасник коротко (2–4 хв) розповідає про конкретну кризову ситуацію з власного досвіду або уявну ситуацію, зосереджуючись на зовнішніх факторах (що сталося, які обставини) та внутрішніх реакціях (що відчував у тілі, які емоції, думки, імпульси). Другий учасник у ролі слухача-підтримки застосовує активне слухання: віддзеркалює почуте, ставить уточнювальні питання і допомагає виокремити, що було зовнішнім, а що – внутрішнім.

Після першого раунду ролі міняються. Кожен раунд супроводжується короткою нотаткою: по одному реченню про зовнішні обставини і по одному – про внутрішню реакцію. Учасники нагадують один одному про безпечні межі: не вимагати деталізації травматичних епізодів, використовувати стоп-сигнал, поважати межі приватності.

Після роботи в парах відбувається групове узагальнення: пари діляться спостереженнями, на фліпчарті фіксуються типові зовнішні тригери та внутрішні реакції, а також ефективні фрази підтримки і питання, які допомагають розділити «зовнішнє» і «внутрішнє».

Орієнтовний час: Загальний час: 30–45 хв. Рекомендована структура: інструктаж 5 хв; перший раунд 8–10 хв (2–4 хв розповідь + 2–3 хв зворотний зв'язок); другий раунд 8–10 хв; групове обговорення 10–15 хв.

Обговорення. Які зовнішні фактори найчастіше провокують кризу в наведених прикладах? Які внутрішні реакції повторювалися у різних учасників? Які фрази або питання від слухача допомогли краще розділити зовнішнє і внутрішнє? Яку одну навичку ви б хотіли відпрацювати далі, щоб краще справлятися в кризі?

Картки з підказками:

Запитання про зовнішнє:

- Що саме сталося?
- Які обставини були ключовими?
- Хто або що вплинуло на розвиток подій?
- Які зовнішні фактори ти помітив одразу?

Запитання про внутрішнє:

- Що ти відчував у тілі?
- Які емоції виникли?
- Які думки або образи з'явилися?
- Які імпульси чи бажання діяти ти помітив?

Запитання для підтримки:

- Що допомогло залишатися присутнім «тут і зараз»?
- Яка дія чи думка дала відчуття контролю?
- Що зараз тебе підтримує?

Тренер. У парах ви побачили, як важливо розрізняти події та власні переживання. Тепер спробуємо стисло й символічно сформулювати свій досвід, виділивши в ньому найголовніше.

Вправа «Шестислівна історія»

Мета: Навчити стисло формулювати життєвий досвід, розвинути здатність до рефлексії й символічного вираження переживань, а також сприяти усвідомленню змін у собі через лаконічний наратив.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, таймер, фліпчарт для фіксації прикладів.

Опис. Учасникам пропонується стиснути власний досвід у форму з шести слів. Такий формат змушує відбирати найсуттєвіше, працювати з метафорою та емоційним акцентом. Історія може бути про подолання труднощів, зміну, втрату, відкриття або опору, що допомогла вистояти. Після створення історій відбувається обмін у парах чи групі, де кожна історія стає приводом для короткої рефлексії.

Інструкція для учасників. Спершу знайдіть зручне місце і подумайте про один значущий епізод або період у житті. Сформулюйте цю подію у рівно шести словах – лаконічно, чесно, без додаткових пояснень. Запишіть історію на картці. У парі або малій групі по черзі зачитуйте свої шість слів. Після кожної історії слухачі можуть поставити одне-два короткі питання або поділитися тим, що вразило. Після обміну кілька прикладів збираються на фліпчарті, і відбувається коротка загальна рефлексія.

Загальний Орієнтовний час: 20–35 хвилин: підготовка і написання історій 7–10 хвилин, обмін у парах 8–15 хвилин, групова рефлексія 5–10 хвилин.

Питання для обговорення. Які слова найчастіше з'являлися в історіях? Що для вас означає стислий формат – полегшення чи обмеження? Чи змінилося ваше сприйняття події після того, як ви її стиснули до шести слів? Яку одну думку або відчуття ви заберете з цієї вправи?

Тренер. Лаконічні історії допомогли сфокусуватися на сенсі пережитого. Наступний крок – усвідомити, які зміни відбулися з вами після кризового досвіду.

Групова бесіда «У чому я змінився/лася після кризи?»

Обговорення внутрішніх трансформацій і змін після важкого досвіду.

Тренер. Ми обговорили внутрішні трансформації, які може принести криза. Зараз перейдемо до письмової практики, щоб глибше осмислити власні переживання.

Техніка «Експресивне письмо»

Мета: Допомогти учасникам швидко і безпечно виразити внутрішні переживання через письмову форму, сприяти емоційній розрядці, підвищити усвідомленість власних думок і почуттів та стимулювати рефлексію над особистим досвідом.

Обладнання. Аркуші паперу або зошити, ручки чи маркери, таймер і тихе приміщення. За бажанням можна підготувати картки з темами чи підказками, але техніка ефективна й без додаткових матеріалів.

Опис. Експресивне письмо – це коротка, цілеспрямована вправа, у якій учасник протягом обмеженого часу записує свої думки та почуття щодо конкретної теми або події без редагування і самоцензури. Мета не створити літературний текст, а дозволити емоціям і думкам вийти назовні у формі письма. Такий підхід допомагає структурувати переживання, зменшити внутрішнє напруження і побачити нові смисли у власному досвіді.

Інструкція для учасників. На початку отримайте коротке пояснення мети вправи та нагадування про конфіденційність і добровільність обміну. Потім встановіть таймер на 8–15 хвилин і оберіть тему – наприклад, «моя реакція на останню кризу», «те, що мене найбільше турбує» або «що допомогло мені вистояти». Пишіть без зупинок і редагування, дозволяючи думкам текти вільно. Після завершення часу перечитайте свій текст у тиші та зробіть коротку нотатку про те, що здивувало або що було важливим. За бажанням можна обмінятися витягами в парі або поділитися коротким коментарем у групі; обмін завжди залишається добровільним і обмеженим за часом.

Рекомендована тривалість однієї сесії – 10–20 хвилин: 8–15 хв на письмо та 2–5 хв на рефлексію.

Питання для обговорення. Що нового ви помітили у своїх думках чи почуттях під час письма? Чи допомогло письмо зменшити внутрішнє напруження? Які теми або образи повторювалися у вашому тексті? Що ви хотіли б винести з цієї практики у повсякденне життя?

Тренер. Письмо дало можливість структурувати думки й почуття. На завершення заняття спробуємо коротко підсумувати свій стан після цієї роботи.

Міні-вправа «Одне слово на завершення»

Мета: Допомогти учасникам підсумувати власний досвід письма, закріпити головне відчуття чи думку та створити відчуття завершеності заняття.

Опис. Після завершення експресивного письма кожен учасник подумки формулює одне слово, яке найточніше відображає його стан або головний висновок із вправи. Це може бути емоція («полегшення», «спокій»), образ («світло», «дорога») чи навіть колір.

Інструкція для учасників. Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів і згадайте, що було для вас найважливішим у письмі. Сформулюйте це у вигляді одного слова. По черзі озвучте його групі або, якщо хочете залишити приватним, просто запишіть на аркуші для себе.

Орієнтовний час: 5–7 хвилин.

Питання для обговорення. Як ваші відчуття після того, як назвали своє слово? Чи допомогло воно підсумувати ваш досвід письма?

Тренер. Дякую за вашу відкритість і включеність. Сьогодні ми поглибили розуміння власного кризового досвіду та способів реагування на нього.

Заняття 3. Виявлення власних ресурсів (3 год)

Мета: допомогти учасникам виявити особисті, соціальні та ситуативні ресурси, які підтримують у складних ситуаціях.

Вправа «Мій ресурс тут і зараз»

Мета: Допомогти учасникам налаштуватися на тему заняття, актуалізувати відчуття власних ресурсів у теперішньому моменті та створити атмосферу довіри й відкритості в групі.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки; зручні стільці у колі.

Опис. На початку заняття кожен учасник отримує запитання: «Що зараз є моїм ресурсом?». Це може бути будь-що: внутрішня якість (спокій, віра, сила), зовнішній фактор (підтримка друзів, природа, музика), або навіть маленька деталь сьогодення (чашка кави, сонячне світло).

Інструкція для учасників. Сядьте зручно і на хвилину зосередьтеся на своєму стані. Подумайте, що саме зараз дає вам відчуття підтримки чи сили. Запишіть це слово або коротку фразу на картці. Потім по черзі озвучте свій ресурс у колі. Якщо хочете, можете додати одне речення пояснення, чому саме це для вас важливо.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 2–3 хв на індивідуальну рефлексію, 7–10 хв на обмін у групі.

Обговорення. Які ресурси найчастіше згадувалися? Чи було легко знайти ресурс «тут і зараз»? Як змінилася атмосфера після того, як ми почули ресурси одне одного?

Тренер. Ви вже назвали свої актуальні ресурси й почули ресурси інших. Тепер розглянемо, як у психології пояснюється ресурсний підхід і які види ресурсів підтримують людину в кризі.

Міні-лекція «Ресурсний підхід у психології»

Ресурсний підхід у психології базується на уявленні про те, що кожна особистість володіє внутрішніми та зовнішніми ресурсами, які сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін і відновленню після кризових ситуацій. У цьому контексті ресурси розглядаються як джерела потенціалу, що підтримують людину в умовах стресу та забезпечують відчуття контролю над власним життям.

До внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, такі як оптимізм, віра у себе, гнучкість мислення та здатність регулювати емоції. Тілесні ресурси проявляються у фізичному здоров'ї, енергії та навичках релаксації, які допомагають відновлювати баланс. Соціальні ресурси – це підтримка сім'ї, друзів, колег і спільнот, яка дає відчуття приналежності та взаємної допомоги. Матеріальні ресурси включають фінансову стабільність, житло, доступ до освіти чи медицини. Нарешті, духовні та ціннісні ресурси – це віра, світогляд і сенси, які допомагають витримати кризу та знайти мотивацію рухатися далі.

Коли ми говоримо про життєстійкість, ресурси стають її фундаментом. Вони зменшують відчуття безпорадності, допомагають бачити альтернативи й приймати рішення, створюють відчуття контролю та підтримки, а також дозволяють перетворювати кризу на досвід розвитку. Наприклад, людина, яка втратила роботу,

може спиратися на внутрішній ресурс – віру у власні здібності, а також на соціальний ресурс – підтримку друзів, щоб знайти нові можливості. У кризі здоров'я важливими стають тілесні ресурси, які дають витривалість, і духовні, які надають сенс боротьбі. Під час війни чи стихійного лиха ключовими є соціальні ресурси, що забезпечують взаємодопомогу, та ціннісні, які формують відчуття мети й солідарності.

Таким чином, ресурсний підхід допомагає не лише бачити труднощі, а й усвідомлювати, що в кожній людині є опори, які можна активувати. Усвідомлення власних ресурсів підвищує життєстійкість і дає відчуття сили навіть у найскладніших обставинах.

Тренер. Ми окреслили основні типи ресурсів. Наступний крок – подивитися, як вони розподілені у вашому житті та які сфери потребують більшої уваги.

Вправа «Колесо життєвого балансу»

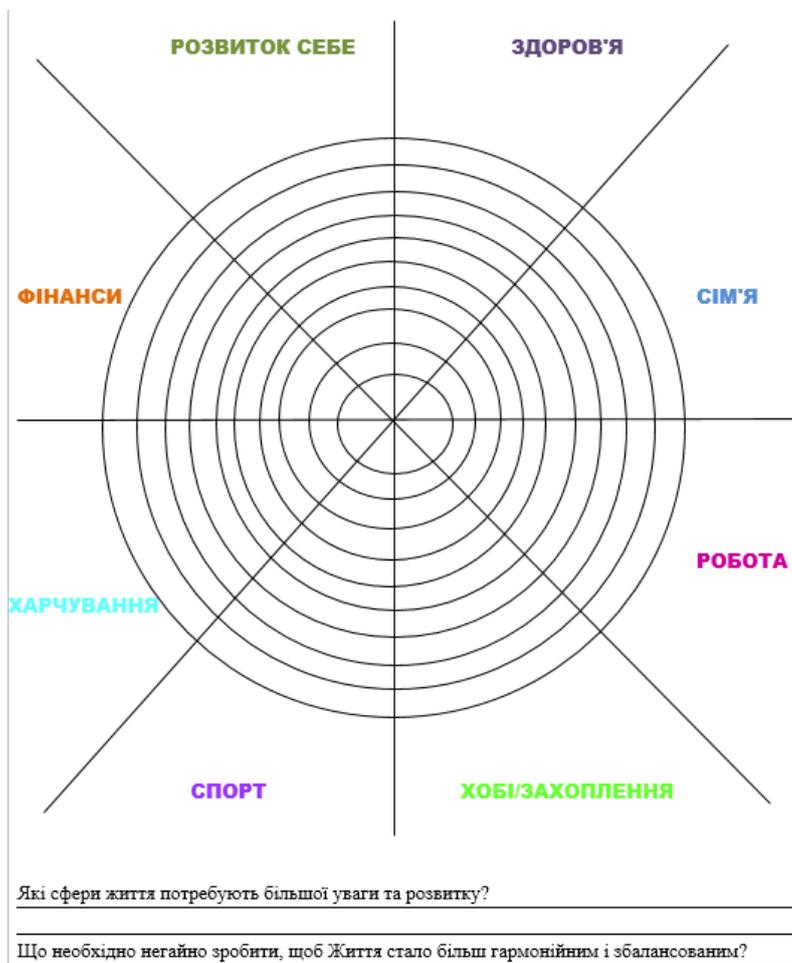
Мета: Допомогти учасникам оцінити рівень задоволеності ключових сфер життя, виявити дисбаланси та пріоритети для подальшого планування змін. Вправа сприяє усвідомленню, які сфери потребують уваги, і формуванню конкретних кроків для відновлення балансу.

Обладнання. Аркуші паперу з намальованим колом або готові шаблони «колеса», ручки чи маркери, кольорові олівці, таймер і фліпчарт для підсумків. За бажанням можна підготувати картки з назвами сфер життя, щоб учасникам було легше орієнтуватися.

Опис. «Колесо життєвого балансу» є візуальним інструментом, що представлений у вигляді кола, поділеного на сектори, кожен із яких відповідає окремій сфері життя (зокрема, здоров'я, професійна діяльність, міжособистісні стосунки, фінанси, відпочинок, особистісний розвиток, середовище, духовність). Учасник оцінює рівень задоволеності кожною сферою за шкалою від 0 до 10 та позначає відповідні значення в межах секторів. Після з'єднання отриманих позначок формується цілісна фігура, що наочно відображає ступінь задоволеності різними аспектами життя та виявляє наявні дисбаланси.

Інструкція для учасників. Спершу ознайомтеся з метою вправи та прикладом заповненого колеса. Намалюйте коло, розділене на 6–8 сегментів, і підпишіть кожен сегмент назвою сфери життя. Подумайте про поточний стан у кожній сфері та виставте оцінку від 0 (зовсім незадоволений) до 10 (повністю задоволений). Позначте відповідні точки на сегментах і з'єднайте їх лінією, отримуючи власне «колесо». Потім зробіть коротку рефлексію: визначте три найнижчі оцінки та запишіть по одному конкретному кроку або невеликій зміні, яку можна здійснити протягом тижня для покращення кожної з них. За бажанням поділіться своїми висновками в парі або в загальному колі, обговорюючи, що вас вразило і які пріоритети ви обираєте.

Обговорення. Які сфери виявилися найменш збалансованими і чому? Які невеликі кроки можуть дати помітний ефект уже найближчим часом? Що заважає приділяти увагу певним сферам?



Тренер. Колесо дозволило побачити загальну картину балансу. Тепер зосередимося глибше на внутрішніх і зовнішніх ресурсах та оцінимо їх доступність для вас зараз.

Вправа «Мій ресурсний профіль»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, оцінити рівень їхньої доступності та визначити сфери, які потребують додаткової уваги. Вправа сприяє розвитку саморефлексії, формуванню балансу між різними видами ресурсів та створенню індивідуального плану підтримки.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, за бажанням – готова таблиця або схема для оцінювання.

Опис. Учасникам пропонується оцінити рівень доступності власних ресурсів за чотирма основними напрямками: емоційні, когнітивні, тілесні та соціальні. Кожен напрям може бути оцінений за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «ресурс недоступний», а 10 – «ресурс максимально доступний». Після оцінювання учасник отримує власний «профіль», який показує сильні сторони та сфери, що потребують розвитку.

Інструкція для учасників. Візьміть аркуш і розділіть його на чотири частини, підписавши їх: «Емоційні ресурси», «Когнітивні ресурси», «Тілесні ресурси», «Соціальні ресурси». У кожній частині поставте оцінку від 0 до 10, яка відображає ваш рівень доступності цього ресурсу зараз. Після цього коротко запишіть приклади: що саме входить до цієї категорії у вашому житті (наприклад, для емоційних – здатність заспокоювати себе; для когнітивних – навички планування;

для тілесних – фізична витривалість; для соціальних – підтримка друзів). Подивіться на отриманий «профіль» і визначте, які ресурси є найбільш сильними, а які потребують уваги.

Загальний Орієнтовний час: 20–30 хвилин: 10–15 хвилин на оцінювання та заповнення профілю, 5–10 хвилин на рефлексію, 5 хвилин на обмін у парах чи групі.

Питання для обговорення. Які ресурси виявилися найбільш доступними? Які сфери потребують додаткової уваги? Чи здивували вас результати оцінювання? Які конкретні кроки ви готові зробити, щоб підсилити один із ресурсів найближчим часом?

Тренер. Ви визначили свої сильні сторони та зони розвитку. Наступна вправа допоможе візуалізувати ці опори й зробити їх більш наочними та особистісно значущими.

Вправа «Дерево сили»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власні опори та сильні сторони, візуалізувати конкретні стратегії подолання труднощів і створити наочний нагадувач про джерела підтримки в складні моменти.

Обладнання. Аркуші паперу; ручки або маркери; кольорові олівці чи фломастери; ножиці і клей (за бажанням); таймер; місце для виставлення готових робіт.

Опис. Учасник обводить свою долоню на аркуші так, щоб кисть утворила «стовбур», а пальці – основні «гілки» дерева. До цього контуру додаються додаткові гілки та великі листки, у кожен з яких вписується одна конкретна опора: особиста якість, корисна дія, звичка, людина або коротка фраза-настанова, що допомагає витримати складний період. Розфарбовування і декоративні елементи роблять образ більш емоційно значущим і легшим для запам'ятовування.

Інструкція для учасників. Обведіть долоню на аркуші, залишивши пальці відкритими; кисть стане стовбуром, пальці – гілками. Додайте кілька гілок і великих листків, достатніх для написання слів. На кожному листочку коротко запишіть одну річ, яка вам допомагає в труднощах – конкретну дію, якість, людину або ресурс. Після заповнення листя розфарбуйте дерево, додайте символи або невеликі малюнки, які підсилюють значення записаного. За бажанням виріжте листочки й приклейте їх, щоб створити об'ємний образ.

Рекомендований час виконання – 15–30 хвилин: 5–10 хвилин на малювання контуру і гілок, 10–15 хвилин на заповнення листків і розфарбовування, 5–10 хвилин на коротку рефлексію або обмін. Для швидкого варіанту достатньо 10–15 хвилин.

Обговорення. Після завершення запропонуйте учасникам поділитися однією-двома опорами: що здивувало під час вправи, які записи виявилися найбільш важливими і які з них можна застосувати вже найближчим часом. Обмін має бути добровільним і лаконічним, щоб зберегти атмосферу безпеки.

Тренер. Кожен із вас створив власний образ підтримки й сили. Завершимо заняття узагальненням того, що нового ви сьогодні відкрили про себе та свої ресурси.

Групова рефлексія «Що я відкрив про себе?»

Тренер. Сьогодні ви змогли виявити й структурувати власні ресурси, побачити зони балансу та точки зростання. Усвідомлення цих опор підсилює внутрішню стійкість і може стати практичною підтримкою в складних ситуаціях.

Заняття 4. Внутрішній критик і самопідтримка (3 год)

Міні-вправа «Слово про себе»

Мета: Налаштувати учасників на тему заняття, допомогти швидко актуалізувати власне ставлення до себе.

Опис. На початку заняття кожен учасник подумки формулює одне слово, яке описує його ставлення до себе «тут і зараз». Це може бути слово критика («недостатній», «слабкий») або слово підтримки («стійкий», «цінний»).

Інструкція для учасників. Сядьте зручно, зробіть кілька вдихів і подумайте, яке одне слово найточніше описує ваше ставлення до себе зараз. Озвучте його у колі або запишіть на аркуші для себе.

Орієнтовний час: 5 хвилин.

Обговорення. Як ви відчули себе після того, як назвали своє слово? Чи було воно більше схоже на голос критика чи на голос підтримки?

Тренер. Ми почули, яким є ваше ставлення до себе «тут і зараз». Це дозволяє помітити, який голос звучить частіше – критики чи підтримки. Тепер розглянемо, як формується внутрішній критик і яку роль він відіграє у нашому житті.

Міні-лекція «Критик чи союзник?»

Теоретичне введення: що таке внутрішній критик, як формується і впливає на наші реакції.

Внутрішній критик – це голос усередині нас, який оцінює, засуджує або знецінює наші дії та рішення. Він може звучати як суворий коментар, як сумнів у власних силах чи як постійне порівняння себе з іншими. Формування внутрішнього критика часто починається у дитинстві під впливом батьківських очікувань, шкільних вимог, соціальних норм і культурних установок. Згодом цей голос стає частиною нашого внутрішнього діалогу й може як допомагати, так і шкодити.

З одного боку, критик може виконувати захисну функцію: він попереджає про ризики, стимулює до розвитку, допомагає уникати помилок. Проте надмірна суворість або постійне знецінення призводять до зниження самооцінки, тривожності та відчуття безпорадності. У таких випадках внутрішній критик перестає бути корисним і стає джерелом внутрішнього тиску.

Альтернативою є внутрішній союзник – голос підтримки, який визнає наші зусилля, нагадує про сильні сторони й допомагає зберігати баланс у складних ситуаціях. Коли ми вчимося розрізняти критика та союзника, ми отримуємо можливість свідомо обирати, на який голос спиратися. Це підвищує нашу життєстійкість, сприяє самопідтримці й формує більш здорове ставлення до себе.

Таким чином, внутрішній критик не є однозначно негативним явищем – він може бути корисним, якщо ми вміємо його помічати й трансформувати у союзника. Усвідомлення цього процесу відкриває шлях до більшої самоприйнятності та розвитку навичок внутрішньої підтримки.

Тренер. Ми окреслили, як працює внутрішній критик і чим він відрізняється від внутрішнього союзника. Наступний крок – спробувати помітити цей голос у собі та вступити з ним у свідомий діалог.

Вправа «Діалог з внутрішнім критиком» (адаптована)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити існування внутрішнього критика, навчитися відокремлювати його голос від власної ідентичності та формувати більш підтримуючий внутрішній діалог. Вправа сприяє розвитку самоприйняття, зниженню впливу негативних самосуджень і підвищенню впевненості у власних діях.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, таймер.

Опис. Учасникам пропонується уявити, що їхній внутрішній критик – це окрема «особа», з якою можна вести діалог. Спершу вони записують типові фрази критика, які найчастіше звучать у їхній голові. Потім формулюють власні відповіді – аргументи, що підтримують і захищають їхню цінність. Таким чином створюється письмовий діалог між «критиком» і «я», який допомагає побачити, що критичні думки не є абсолютною правдою, а можуть бути поставлені під сумнів.

Інструкція для учасників. На початковому етапі запишіть кілька висловлювань, які ви найчастіше чуєте від свого внутрішнього критика, наприклад: «Ти недостатньо хороший», «У тебе нічого не вийде». Потім поруч сформулюйте відповідь від свого «я»: «Я маю право на помилки», «Я вже досягнув успіхів у минулому». Продовжуйте діалог у формі кількох реплік з обох сторін. Після завершення перечитайте текст і зверніть увагу, які відповіді дають вам відчуття сили та підтримки. За бажанням поділіться одним прикладом у парі чи групі.

Загальний Орієнтовний час: 20–30 хвилин: 5–10 хвилин на запис фраз критика, 10–15 хвилин на формулювання відповідей і створення діалогу, 5 хвилин на коротку рефлексію або обмін.

Питання для обговорення. Які висловлювання внутрішнього критика виявилися для вас найбільш знайомими? Які відповіді викликали відчуття підтримки? Чи змінилося ваше ставлення до внутрішнього критика після виконання вправи? Які слова або формулювання ви хотіли б використовувати як «захисні» надалі?

Тренер. Ви змогли відокремити голос критика й сформулювати підтримуючі відповіді. Тепер важливо посилити внутрішнього союзника через створення образу підтримки.

Медитація «Голос внутрішнього друга»

Мета: допомогти учасникам створити внутрішній образ підтримки, який можна викликати у складні моменти. Вправа сприяє розвитку самопідтримки, зниженню впливу внутрішнього критика та формуванню відчуття внутрішньої опори.

Опис. Медитація базується на візуалізації: учасники уявляють внутрішнього друга – образ, який символізує тепло, прийняття й підтримку. Це може бути конкретна людина, вигаданий персонаж, мудрий наставник або навіть абстрактний символ. Головне, щоб цей образ викликав відчуття безпеки та довіри.

Інструкція для учасників. Займіть зручне положення, заплющте очі та зробіть кілька глибоких вдихів. Уявіть, що поруч із вами з'являється внутрішній друг – той,

хто завжди готовий підтримати. Придивіться до його образу: як він виглядає, який має голос, яку енергію випромінює. Дозвольте йому звернутися до вас словами підтримки. Почуйте фразу, яка звучить від нього саме зараз і яка вам потрібна. Зосередьтеся на цьому повідомленні, відчуйте його силу й дозвольте собі прийняти його.

Побудьте кілька хвилин у цьому стані, а потім поступово поверніться до реальності, зробивши кілька глибоких вдихів і відкривши очі. За бажанням можна записати слова внутрішнього друга на аркуші, щоб мати їх як нагадування у складні моменти.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин.

Обговорення. Яким був образ вашого внутрішнього друга? Які слова підтримки ви почули? Як змінився ваш стан після медитації? Рефлексія в малих групах: «Що я почув про себе вперше?»

Тренер. Ви створили образ внутрішньої підтримки й почули слова, які можуть стати опорою. Щоб закріпити цей стан, звернемося до простої тілесної техніки самозаспокоєння.

Вправа «Обійми метелика»

Мета: сформувати навички релаксації, сприяти зниженню психоемоційного напруження та розвитку здатності до усвідомленого тілесного самоконтакту; вправа також сприяє опрацюванню негативного досвіду та відновленню ресурсного стану.

Опис. Учасник формує образ «метелика» за допомогою рук: права рука розміщується на лівому плечі, а ліва — на правому, навхрест. Така позиція символізує «метелика», який ніби обіймає себе «крильцями». Долонями або пальцями виконуються почергові легкі дотики, зосереджуючи увагу на власних відчуттях і визначаючи найбільш комфортну інтенсивність і зону контакту (плечі або нижче).

Далі можна з'єднати великі пальці, утворивши своєрідний «гачок», і продовжувати ритмічні рухи іншими пальцями, імітуючи тріпотіння крил. «Метелик» може бути розташований на грудях так, щоб з'єднані великі пальці знаходилися на рівні ямки між ключицями. Почергові легкі постукування долонями або пальцями виконуються з варіюванням темпу — від більш швидкого й інтенсивного до повільного й м'якого.

Вправу можна застосовувати і в положенні лежачи, зокрема у випадках нічного пробудження. За потреби «метелика» можна розміщувати не лише в ділянці грудей, а й виконувати почергові постукування по стегнах, ближче до колін, у тому числі без перехрещення рук.

Інструкція для учасників. Покладіть руки навхрест на плечі, утворивши «метелика». Почніть по черзі рухати долонями чи пальцями, прислухаючись до власних відчуттів. Спробуйте різні варіанти: легші чи сильніші дотики, швидший чи повільніший темп. За бажанням перехрестіть великі пальці й продовжуйте рухи, ніби метелик тріпоче крильцями. Виконуйте вправу кілька хвилин, поки не відчуєте розслаблення та спокій.

Загальний Орієнтовний час: 5–10 хвилин, залежно від потреби та відчуттів учасника.

Питання для обговорення. Які відчуття ви переживали під час виконання вправи? Чи допомогла вона розслабитися? У якому темпі вам було найзручніше виконувати рухи? Чи хотіли б ви використовувати цю техніку у щоденному житті?

Тренер. Ви відчули, як через простий тілесний контакт можна знизити напругу та підтримати себе. Сьогоднішня робота показала, що самопідтримка можлива як через слова, так і через дії.

МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА АРХІТЕКТУРА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (12 ГОД)

Мета: дослідити три основні складові життєстійкості (контроль, залученість, виклик) і навчитися з ними працювати.

Заняття 5. Контроль: як впливати на ситуацію (3 год)

Міні-вправа «Що я можу контролювати сьогодні?»

Мета: Налаштувати учасників на тему заняття, допомогти швидко усвідомити відчуття контролю у повсякденних ситуаціях та створити позитивний старт для групової роботи.

Опис. На початку заняття кожен учасник подумки визначає одну невелику річ, яку він може контролювати саме сьогодні. Це може бути власна дія, рішення, емоційна реакція чи навіть дрібна рутинна.

Інструкція для учасників. Сядьте зручно, зробіть кілька вдихів і подумайте: «Що я можу контролювати сьогодні?» Сформулюйте це у вигляді короткої фрази – наприклад, «свій темп роботи», «час відпочинку», «тон голосу», «кількість води, яку вип'ю». Озвучте свою фразу у колі або запишіть її на аркуші для себе.

Орієнтовний час: 5–7 хвилин.

Обговорення. Як ви відчули себе після того, як назвали свою сферу контролю? Чи було легко знайти приклад? Що змінилося у вашому настрої після вправи?

Тренер. Ви вже назвали невеликі сфери особистого контролю й відчули, як навіть дрібні рішення повертають відчуття впливу. Тепер розглянемо, чому контроль є важливим компонентом життєстійкості та як він працює у складних обставинах.

Міні-лекція «Контроль як компонент життєстійкості»

Відчуття контролю є одним із ключових чинників життєстійкості. Воно означає переконання людини, що вона здатна впливати на власне життя, приймати рішення і змінювати ситуацію хоча б у певних межах. Коли ми відчуваємо контроль, навіть у невеликих діях, це знижує рівень тривожності, підвищує мотивацію та допомагає краще справлятися зі стресом.

Контроль розглядається як внутрішній психологічний ресурс, що проявляється у здатності особистості регулювати власні емоційні стани, планувати діяльність, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Людина з високим відчуттям контролю зазвичай легше адаптується до змін, бо бачить себе активним учасником подій, а не пасивною жертвою обставин.

Водночас контроль має свої межі. Важливо розрізнити те, на що ми реально можемо впливати, і те, що виходить за межі наших можливостей. Усвідомлення

цієї різниці допомагає зосереджувати сили на діях, які приносять результат, і зменшувати виснаження від боротьби з тим, що змінити неможливо.

Приклади показують, як контроль працює у житті. Людина, яка втратила роботу, може відчувати безпорадність, але якщо вона зосередиться на тому, що може зробити – оновити резюме, звернутися до контактів, пройти навчання – це повертає відчуття впливу і знижує стрес. У кризі здоров'я контроль може проявлятися у виборі способу лікування, дотриманні режиму чи пошуку підтримки. Навіть у масштабних подіях, які ми не можемо змінити, наприклад війна чи стихійне лихо, людина може відчувати контроль через маленькі дії: допомогу іншим, організацію побуту, підтримку близьких.

Таким чином, контроль є важливим компонентом життестійкості, бо він дає людині відчуття активності, впевненості та внутрішньої сили. Усвідомлення власних зон впливу допомагає зберігати психологічне благополуччя навіть у найскладніших обставинах.

Тренер. Ми окреслили, що відчуття контролю зміцнює внутрішню стійкість, але має реальні межі. Наступна вправа допоможе вам чіткіше розрізнити, на що ви можете впливати, а що варто приймати як даність.

Вправа «Зона впливу»

Мета: допомогти учасникам сформувати здатність розрізняти події та ситуації, що підлягають їхньому контролю, і ті, на які вони не можуть впливати; сприяти розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та формуванню більш реалістичного ставлення до життєвих викликів.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки чи маркери, за бажанням – фліпчарт або дошка для колективного узагальнення.

Опис. Учасникам пропонується намалювати два кола: внутрішнє – «зона впливу», зовнішнє – «зона поза контролем». У внутрішнє коло записуються ті події, дії чи рішення, які людина може контролювати безпосередньо (наприклад, власні реакції, поведінку, вибір). У зовнішнє коло заносяться ті фактори, які не залежать від учасника (наприклад, погода, політичні рішення, чужі дії). Такий поділ допомагає усвідомити, куди варто спрямовувати енергію, а що приймати як даність.

Інструкція для учасників. Намалюйте на аркуші два кола – менше всередині більшого. У внутрішнє коло впишіть приклади того, що ви реально можете контролювати у своєму житті. У зовнішнє коло запишіть те, що від вас не залежить. Після заповнення перечитайте записи й подумайте, чи витрачаєте ви енергію на те, що не можете змінити, і як можна більше зосередитися на тому, що у вашій владі. За бажанням поділіться прикладами з групою.

Загальний Орієнтовний час: 15–25 хвилин: 5–10 хвилин на заповнення кола, 5–10 хвилин на рефлексію, 5 хвилин на обмін у групі.

Питання для обговорення. Що для вас виявилось найбільш несподіваним у розподілі подій? Чи було легко визначати, що ви контролюєте, а що ні? Як змінилося ваше сприйняття ситуацій після виконання вправи? На чому ви готові зосередити більше уваги найближчим часом?

Тренер. Ви побачили власні зони впливу й зони поза контролем. Тепер спробуємо застосувати цей підхід на практиці – знайти конкретні рішення у ситуаціях, які здаються складними або безвихідними.

Групова робота «Що я можу змінити?»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власні можливості впливу на ситуацію, навчитися знаходити активні рішення навіть у «тупикових» обставинах та подолати відчуття безпорадності. Вправа сприяє розвитку навичок проблемного мислення, формуванню внутрішньої мотивації та підвищенню впевненості у власних діях.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, фліпчарт або дошка для запису ідей.

Опис. Учасникам пропонується розглянути кілька «тупикових» ситуацій, які викликають відчуття безпорадності. Кожна ситуація обговорюється в групі з метою пошуку можливих варіантів дій. У процесі виконання вправи учасники навчаються диференціювати чинники, на які вони можуть впливати, і ті, що не підлягають їх контролю, а також визначати конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів.

Інструкція для учасників. На початку заняття група обирає одну ситуацію для роботи. Це може бути приклад, запропонований ведучим, або ситуація, яку навели самі учасники. Далі кожен по черзі висловлює ідеї, що можна зробити, щоб змінити обставини або своє ставлення до них. Усі пропозиції записуються на фліпчарті. Після завершення мозкового штурму група обговорює, які з рішень є найбільш реалістичними та корисними. Завершальний етап полягає у формулюванні конкретних дій, які кожен учасник може спробувати застосувати у своєму житті.

Орієнтовний час: Загальна тривалість – 30–40 хвилин: 5–10 хвилин на вибір ситуації, 15–20 хвилин на пошук рішень, 10 хвилин на узагальнення та формулювання висновків.

Обговорення. Які рішення виявилися найбільш несподіваними? Чи було легко відокремити те, що можна змінити, від того, що не залежить від вас? Які активні кроки ви готові застосувати у власному житті після цієї вправи?

Тренер. У процесі обговорення ви змогли сформулювати активні кроки навіть у непростих обставинах. Завершимо заняття розмовою про те, як зберегти внутрішню стабільність у ширшому контексті хаосу та невизначеності.

Дискусія «Як не зникнути у хаосі?»

Мета: допомогти учасникам осмислити власні способи збереження внутрішньої стабільності у складних та хаотичних обставинах, знайти спільні стратегії й відчуття підтримку групи.

Учасники сідають у коло. Спершу кожен подумки визначає, що для нього означає хаос у житті. Потім по черзі висловлюють свої думки, а інші уважно слухають. Ідеї можна записувати на аркуші чи дошці, щоб побачити загальну картину. Важливо, щоб кожен мав можливість висловитися, а атмосфера залишалася довірливою та відкритою.

Питання для обговорення. Що для вас означає «хаос» у житті? Які практики чи дії допомагають вам залишатися собою у хаотичних умовах? Чи є у вас внутрішні опори, які допомагають не «зникнути»? Що нового ви почули від інших і хотіли б спробувати?

Тренер. Сьогодні ми дослідили, як відчуття контролю впливає на внутрішню стійкість і як можна свідомо спрямовувати свою енергію в зону реального впливу. Усвідомлення власних можливостей дії допомагає зберігати стабільність навіть у складних умовах.

Заняття 6. Залученість: повернення до життя (3 год)

Вправа «Маленькі радості сьогодні»

Мета: Допомогти учасникам налаштуватися на тему залученості, актуалізувати відчуття присутності у житті та побачити, що навіть невеликі моменти можуть бути джерелом енергії й сенсу.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки.

Опис. Учасники згадують одну маленьку радість або приємний момент, який трапився сьогодні чи вчора. Це може бути щось дуже просте: теплий напій, усмішка знайомого, прогулянка чи цікава думка. Вправа допомагає побачити, що залученість починається з помічання дрібних, але значущих моментів.

Інструкція для учасників. Сядьте зручно, зробіть кілька вдихів і подумайте: яка маленька радість була у вашому житті сьогодні або вчора? Запишіть її на аркуші одним словом чи короткою фразою. Потім по черзі озвучте свій приклад у колі або поділіться ним із сусідом.

Обговорення. Як ви відчували себе, коли згадали цю маленьку радість? Чи допомагає помічати такі моменти відчувати себе більш залученим у життя? Що нового ви відкрили про себе, слухаючи приклади інших?

Тренер. Ви пригадали прості моменти, які додають тепла й сенсу у повсякденності. Це показує, що залученість починається з уважності до життя. Тепер розглянемо, як залученість пов'язана з мотивацією та психологічним благополуччям.

Міні-лекція «Поняття залученості та її значення для мотивації»

Залученість у психології розглядається як активна присутність людини у власному житті, готовність брати участь у процесах, що відбуваються навколо, і вкладати енергію у діяльність, яка має для неї значення. Це не лише зовнішня активність, а й внутрішній стан, коли людина відчуває, що вона є частиною подій, має вплив і може робити внесок.

Залученість тісно пов'язана з мотивацією. Коли ми відчуваємо себе включеними у діяльність, яка нам важлива, виникає природне бажання рухатися вперед, долати труднощі й досягати результатів. Навпаки, відсутність залученості призводить до байдужості, втрати енергії та зниження внутрішньої мотивації. Людина може виконувати завдання формально, але без відчуття сенсу вони не приносять задоволення й не стимулюють розвиток.

Важливим є зв'язок між залученістю та почуттям сенсу. СENS надає діяльності глибшого виміру: він пояснює, чому ми робимо те, що робимо, і чому це важливо саме для нас. Коли людина бачить сенс у своїх діях, вона відчуває залученість навіть у складних чи рутинних процесах. Це створює внутрішню опору, допомагає витримувати стрес і формує життестійкість.

Наприклад, волонтерська діяльність може бути виснажливою, але якщо людина усвідомлює, що її внесок допомагає іншим і має значення для спільноти,

вона відчуває залученість і отримує мотивацію продовжувати. Так само у професійній сфері: робота, яка має сенс і відповідає цінностям, викликає більше енергії та бажання розвиватися, ніж робота, яка сприймається як беззмістовна.

Отже, залученість виступає не лише індикатором активності, а й важливим складником психологічного благополуччя. Вона підтримує мотиваційну сферу та, будучи пов'язаною з переживанням смислу, сприяє відчуттю включеності в життя, а не позиції стороннього спостерігача.

Тренер. Ми окреслили значення залученості та її зв'язок із сенсом і мотивацією. Наступний крок – подивитися, як вона проявляється у вашому реальному дні та де саме ви її втрачаєте або зберігаєте.

Вправа «Сканер мого дня»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити рівень своєї присутності «тут і тепер», проаналізувати моменти втрати залученості протягом дня та визначити сфери, де потрібна більша увага й концентрація. Вправа сприяє розвитку навичок майндфулнесу та саморефлексії.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, таймер.

Опис. Учасникам пропонується пригадати свій день як послідовність подій і «просканувати» його, відзначаючи, у яких моментах вони були максимально присутні, а де увага губилася. Це дозволяє побачити закономірності: які ситуації підтримують залученість, а які відволікають чи виснажують.

Інструкція для учасників. Пригадайте свій день від ранку до вечора. На аркуші розділіть його на часові блоки (наприклад, ранковий, робочий, вечірній). У кожному блоку позначте, наскільки ви були присутні «тут і тепер» за шкалою від 0 до 10. Запишіть короткі приклади: що допомагало залишатися залученим, а що відволікало. Після завершення перегляньте свій «сканер» і визначте, де ви втрачали найбільше уваги та що може допомогти її відновити. За бажанням поділіться висновками з групою.

Загальний Орієнтовний час: 15–25 хвилин: 5–10 хвилин на пригадування та заповнення «сканера», 5–10 хвилин на рефлексію, 5 хвилин на обмін у групі.

Питання для обговорення. У яких моментах дня ви були найбільш присутні? Де увага губилася найчастіше? Що допомагає вам залишатися «тут і тепер»? Які невеликі зміни ви могли б зробити, щоб підвищити залученість упродовж дня?

Тренер. Ви побачили, у які моменти дня відчуваєте присутність, а де увага розсіюється. Тепер спробуємо зібрати конкретні дії, які допомагають повертатися до стану включеності й відчуття життя.

Групова робота «Повертаючись до важливого»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які конкретні дії та практики повертають їх до відчуття життя, активності та сенсу. Вправа сприяє формуванню власних стратегій відновлення залученості та створює простір для обміну досвідом у групі.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки, фліпчарт чи дошка для фіксації ідей.

Опис. Учасники працюють у групі, обговорюючи, які дії допомагають їм відчувати себе живими та включеними у життя. Це можуть бути як маленькі

щоденні практики, так і більш значущі кроки. Ідеї збираються та узагальнюються, щоб створити «спільну карту» способів повернення до важливого.

Інструкція для учасників. Спершу кожен подумки визначає одну чи кілька дій, які допомагають йому відчувати себе більш живим. Потім учасники діляться цими прикладами у групі, а всі ідеї записуються на фліпчарті. Після обміну думками група обговорює, які дії повторюються найчастіше, які є найбільш несподіваними та які можна спробувати вже найближчим часом. Завершальний етап – формулювання одного конкретного кроку, який кожен учасник готовий зробити для себе.

Орієнтовний час: 25–30 хвилин: 5 хвилин на індивідуальну рефлексію, 15–20 хвилин на групове обговорення, 5 хвилин на узагальнення та визначення особистих кроків.

Обговорення. Які дії найчастіше називалися як ті, що повертають до життя? Чи було легко визначити власні приклади? Які нові ідеї ви хотіли б спробувати після цієї вправи?

Тренер. Ми зібрали різні способи повернення до важливого й живого. На завершення важливо обрати один конкретний крок, який ви готові зробити для себе найближчим часом.

Вправа «Мій крок до життя»

Мета: Закріпити тему заняття, допомогти учасникам усвідомити власні ресурси та сформулювати конкретну дію, яка повертає їх до відчуття залученості й сенсу.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки.

Опис. Учасники підсумовують роботу, визначаючи одну дію чи практику, яка допомагає їм відчувати себе більш живими та включеними у життя. Це може бути маленький щоденний крок або більш значуща дія. Вправа завершує заняття, переводячи теоретичні знання у практичний намір.

Інструкція для учасників. Подумайте про все, що ми сьогодні обговорювали. Визначте одну дію, яку ви готові зробити найближчим часом, щоб відчути більше залученості у своє життя. Запишіть її на аркуші у формі короткої фрази («пиду на прогулянку», «зателефоную другу», «займуся творчістю»). За бажанням озвучте свій крок у колі, щоб надихнути інших.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 5 хвилин на індивідуальну роботу, 5–10 хвилин на обмін у групі.

Обговорення. Які кроки ви обрали для себе? Чи було легко визначити дію, яка повертає вас до життя? Як ви відчуваєте себе після того, як сформулювали свій намір?

Тренер. Сьогодні ми дослідили, як помічати життя в малому, як відновлювати залученість і як повертатися до сенсу через конкретні дії. Усвідомлений крок, який ви обрали, може стати точкою опори у щоденній практиці.

Заняття 7. Виклик: перетворення труднощів на досвід (3 год)

Вправа «Мій маленький виклик»

Мета: Налаштувати учасників на тему заняття, допомогти згадати власний досвід подолання труднощів.

Опис. Учасники згадують невеликий виклик, з яким зіткнулися останнім часом, і коротко формулюють, що допомогло його подолати.

Інструкція для учасників. Згадайте маленький виклик із останніх днів. Скажіть одним словом або короткою фразою, що допомогло вам його пройти. Поділіться цим у колі.

Орієнтовний час: 5–7 хвилин.

Обговорення. Що ви згадали? Як ви відчули себе після того, як поділилися?

Тренер. Ви пригадали невеликі труднощі й ресурси, які допомогли їх подолати. Це показує, що досвід зростання вже присутній у вашому житті. Тепер розглянемо, як психологія пояснює роль викликів у розвитку особистості.

Міні-лекція «Життєві виклики як можливості росту»

Життєві виклики – це моменти, коли звичні способи діяти перестають працювати. Вони болючі й виснажливі, але саме в них народжується потенціал розвитку: ми змушені переосмислювати переконання, шукати нові стратегії та відкривати в собі ресурси, про які не здогадувалися. Виклик – це не лише загроза стабільності, а й запрошення до змін.

Зв'язок викликів із мотивацією проходить через сенс. Коли людина знаходить особисте «навіщо» у тому, що переживає, з'являється внутрішня енергія рухатися вперед. Сенс перетворює труднощі з тягаря на шлях: ми не просто терпимо, ми вчимося й зростаємо. Без сенсу мотивація згасає; із сенсом – навіть рутинні кроки стають частиною важливого процесу.

Моделі розвитку через кризу описують цей шлях по-різному, але сходяться в одному: подолання – це трансформація. Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на зміні мислення й поведінки; посттравматичний ріст показує, як після втрат з'являються глибші цінності, нові пріоритети та відчуття вдячності; життєстійкість підкреслює здатність відновлюватися, спираючись на підтримку, навички саморегуляції та реалістичний оптимізм. Усі ці рамки вчать бачити кризу як процес, а не як кінець.

Практично це виглядає так: втрата роботи стає точкою переоцінки сильних сторін і пошуку нової траєкторії; хвороба – приводом змінити спосіб життя й стосунки з тілом; соціальні потрясіння – джерелом солідарності, волонтерства, нових форм спільності. Ключ – у маленьких, керованих кроках, які повертають відчуття впливу й поступово збирають новий досвід.

Висновок простий і вимогливий: виклики стають можливостями росту, коли ми надаємо їм сенс і переводимо усвідомлення у дію. Знайти своє «навіщо», обрати один реалістичний крок і повторювати його щодня – це і є шлях перетворення труднощів на досвід, що працює на нас.

Тренер. Ми окреслили, як виклики можуть ставати точкою росту через сенс і дію. Наступний крок – звернутися до власного досвіду й побачити, які уроки вже були отримані.

Вправа «Мій виклик – мій урок»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власний досвід подолання труднощів, побачити цінність складних ситуацій та трансформувати їх у життєві уроки. Вправа сприяє розвитку саморефлексії, підвищенню стійкості та формуванню позитивного ставлення до викликів.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, таймер.

Опис. Учасникам пропонується пригадати одну складну ситуацію зі свого життя, яка викликала труднощі чи дискомфорт. Завдання полягає у стислому описі цієї ситуації з подальшим визначенням її значення для особистісного досвіду: які навички, цінності чи внутрішні ресурси були виявлені або посилені. Таким чином учасник перетворює негативний досвід на джерело розвитку.

Інструкція для учасників. Пригадайте одну складну ситуацію зі свого життя. Запишіть її короткий опис на аркуші. Потім сформулюйте, чого саме вона вас навчила: які висновки ви зробили, які ресурси відкрили, які зміни у ставленні чи поведінці відбулися. Завершіть вправу одним реченням-узагальненням: «Мій виклик навчив мене...». За бажанням поділіться своїм прикладом у групі.

Орієнтовний час: 15–25 хвилин: 5–10 хвилин на опис ситуації, 5–10 хвилин на формулювання уроку, 5 хвилин на рефлексію чи обмін.

Обговорення. Які ситуації ви обрали для опису? Чи було легко побачити урок у складному досвіді? Які ресурси або навички ви відкрили завдяки цьому виклику? Як ви можете використати цей урок у майбутньому?

Тренер. Ви змогли сформулювати уроки, які дали складні ситуації. Тепер спробуємо глибше попрацювати з інтерпретаціями й подивитися, як можна свідомо змінити власну історію про подію.

Рефреймінг «Переписати історію»

Мета: Допомогти учасникам розпізнати негативні інтерпретації власного досвіду і свідомо переписати їх у ресурсні, підтримуючі наративи; розвинути когнітивну гнучкість, самоспівчуття та знизити емоційне навантаження від болісних спогадів.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки чи маркери, таймер; за потреби – стікери для позначення ключових фраз.

Опис. Рефреймінг – це техніка зміни значення події без заперечення фактів. Учасник працює з конкретною негативною думкою або історією про себе, описує факти й відчуття, а потім генерує альтернативні інтерпретації, які підкреслюють ресурси та можливості. Мета вправи – не стерти біль, а знайти більш корисний погляд, що дозволяє діяти далі.

Інструкція для учасників. Виберіть одну конкретну негативну думку або історію про себе і запишіть її в першому рядку. Коротко опишіть факти ситуації без інтерпретацій. Запишіть емоції та тілесні відчуття, які виникають при згадці цієї історії. Сформулюйте мінімум три альтернативні інтерпретації події, що відповідають фактам, але підкреслюють інші причини або контексти. Для кожної альтернативи знайдіть ресурс або навичку, яка її підтверджує. Оберіть одну альтернативу як «нову історію» і сформулюйте її в одному-двох реченнях у підтримуючому тоні; прочитайте вголос і відзначте зміни у відчуттях.

Орієнтовний час: 25–40 хвилин: 5–10 хвилин на вибір і опис ситуації, 10–20 хвилин на генерування альтернатив і ресурсів, 5–10 хвилин на формулювання нової історії та рефлексію.

Обговорення. Які альтернативні інтерпретації виявилися найбільш переконливими? Які ресурси ви знайшли у собі під час вправи? Чи змінилося

емоційне ставлення до події після переписування історії? Який один крок ви готові зробити, щоб підсилити нову, ресурсну версію своєї історії?

Тренер. Ви побачили, як зміна погляду впливає на емоційне ставлення до події. Розширимо цю перспективу та спробуємо колективно знайти можливості в ситуаціях, які здаються складними.

Мозковий штурм «Виклик як можливість»

Мета: допомогти учасникам побачити приховані переваги та нові можливості у кризових змінах. Вправа розвиває креативне мислення у вирішенні проблем і підвищує відчуття власної агентності в умовах невизначеності.

Обладнання. Фліпчарт або великий аркуш паперу, маркери, стікери для ідей, таймер. Для онлайн-роботи – спільна дошка чи документ.

Опис. Учасники обирають конкретний виклик або кризову зміну (особисту, командну чи організаційну). У режимі мозкового штурму вони генерують ідеї про можливі приховані переваги, ресурси та нові шляхи використання ситуації. Завдання спрямоване на переосмислення проблеми як джерела інновацій, навчання та стійкості.

Інструкція для учасників. Спершу кожна група формулює короткий опис виклику (1–2 речення) і записує його вгорі аркуша. Далі протягом 8–10 хвилин у режимі вільного генерування записуйте якомога більше ідей про те, які переваги, можливості або нові ресурси може принести ця зміна. Не аналізуйте й не критикуйте. Після завершення генерації група читає всі ідеї та відбирає 6–8 найцікавіших або найреалістичніших. Для кожної відібраної ідеї коротко пропишіть: яку перевагу вона дає, які перші кроки потрібні для реалізації та які можливі ризики. Наприкінці кожна група презентує 2–3 найперспективніші ідеї всьому колу.

Орієнтовний час: 40–60 хвилин: 5–10 хвилин на вибір і формулювання виклику; 8–10 хвилин на генерацію ідей; 10–15 хвилин на відбір і деталізацію; 10–15 хвилин на презентації та загальну рефлексію.

Обговорення. Які несподівані переваги ви виявили у своїй ситуації? Які ідеї здаються найбільш реалістичними для швидкої реалізації? Що потрібно змінити у вашому підході, щоб використати цю можливість? Які перші конкретні кроки ви готові зробити вже цього тижня?

Тренер. Ми згенерували багато ідей і визначили перспективні напрямки. Щоб перетворити їх на реальні зміни, важливо сформулювати конкретний перший крок.

Вправа «Мій перший крок»

Мета: закріпити результати мозкового штурму, допомогти учасникам перевести ідеї у практичні дії та сформулювати відчуття особистої відповідальності.

Обладнання. Аркуші паперу або картки, ручки.

Опис. Після обговорення учасники обирають одну ідею, яка здається їм найбільш реалістичною та корисною. Завдання полягає у формулюванні конкретного першого кроку, який можна зробити вже найближчим часом.

Інструкція для учасників. Подумайте про ідеї, які ми щойно обговорили. Оберіть одну, яка вам найбільше відгукується. Запишіть на аркуші конкретний перший крок, який ви готові зробити цього тижня, щоб наблизити реалізацію цієї ідеї. За бажанням озвучте свій крок у колі.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 5 хвилин на індивідуальне визначення кроку, 5–10 хвилин на обмін у групі.

Обговорення. Які кроки ви обрали для себе? Чи було легко визначити дію, яку можна зробити вже зараз? Як ви відчуваєте себе після того, як сформулювали свій намір?

Тренер. Сьогодні ви побачили, як виклики можуть ставати джерелом розвитку – через осмислення, зміну інтерпретації та конкретну дію. Обраний вами крок переводить ідею з рівня роздумів у площину практики.

Заняття 8. Інтеграція трьох компонентів життєстійкості (3 год)

Кейс-аналіз у групах «Контроль – залученість – виклик»

Мета: навчити аналізувати складні ситуації крізь три виміри: контроль (що реально змінити), залученість (як бути включеним у процес) та виклик (які можливості для розвитку відкриває ситуація). Вона розвиває критичне мислення, командну взаємодію та допомагає формувати конструктивні стратегії реагування.

Обладнання. Потрібен заздалегідь підготовлений опис уявної складної ситуації, аркуші паперу або фліпчарт, маркери та таймер.

Опис. Учасники працюють у малих групах із коротким кейсом: це може бути конфлікт у команді, втрата ресурсу чи невизначеність у проєкті. Завдання полягає в тому, щоб послідовно розглянути кейс через три призми: визначити, що перебуває під контролем і що поза ним; окреслити способи підвищення залученості; побачити виклики як джерело навчання, інновацій і стійкості.

Інструкція для учасників. Спершу ознайомтеся з кейсом і узгодьте спільне розуміння ситуації. Далі опишіть елементи, які ви можете контролювати, та ті, що не піддаються впливу, і сформулюйте реалістичні дії в зоні контролю. Потім визначте, як кожен учасник може бути більш залученим у вирішення: ролі, комунікація, підтримка, перші кроки. Завершіть аналізом виклику: які можливості для навчання, зміни процесів чи посилення ресурсів відкриває ситуація, і які ризики варто врахувати. Підготуйте коротку презентацію висновків для загального кола.

Орієнтовний час: 30–40 хвилин. 5 хвилин на ознайомлення з кейсом, 15–20 хвилин на груповий аналіз за трьома призмами, 10–15 хвилин на презентацію та обговорення.

Обговорення. Обговоріть, що виявилось під контролем, а що – поза ним, і як це вплинуло на запропоновані дії. Відзначте, як змінилося бачення ситуації після аналізу крізь три призми та які нові можливості ви побачили у виклику. Завершіть ідеями про те, як цей підхід застосувати до реальних життєвих чи робочих ситуацій.

Кейс-аналіз «Контроль – залученість – виклик»

Кейс 1. «Конфлікт у команді»

У невеликій групі виник конфлікт між двома учасниками через різні підходи до роботи. Атмосфера напружена, інші уникають обговорень.

Кейс 2. «Втрачений ресурс»

Проєкт втратив фінансування. Учасники відчувають розчарування й невизначеність щодо майбутнього.

Кейс 3. «Невизначеність майбутнього»

Студент закінчує навчання й не знає, яку професійну траєкторію обрати. Виникає страх помилитися.

Кейс 4. «Зміни в організації»

Компанія оголосила реструктуризацію, що передбачає нові ролі та завдання. Працівники відчують тривогу.

Кейс 5. «Затримка проєкту»

Команда стикається із затримкою постачання матеріалів. Є ризик зриву дедлайну.

Кейс 6. «Несподівана критика»

Працівник отримав різку критику щодо своєї роботи. З'явилися сумніви у власних здібностях.

Кейс 7. «Зміна ролі»

Учаснику доручили нову роль, яка виходить за межі його звичного досвіду. Він відчуває невпевненість.

Кейс 8. «Невдалий виступ»

Студент виступив на конференції, але презентація пройшла невдало: технічні проблеми, хвилювання, втрачений контакт із аудиторією.

Кейс 9. «Втрата важливого клієнта»

Компанія втратила ключового клієнта, що створює фінансові труднощі.

Кейс 10. «Переїзд у нове місто»

Людина змінює місце проживання й стикається з новим середовищем, людьми та культурою.

Завдання для груп

Для кожного кейсу учасники аналізують ситуацію крізь три призми:

- Контроль, що реально можна змінити чи вплинути?
- Залученість, як бути включеним у процес вирішення?
- Виклик, які можливості для розвитку відкриває ситуація?

Тренер. Ви проаналізували складні ситуації через три призми та побачили, як змінюється бачення проблеми. Тепер звернемося до власного життєвого досвіду й простежимо, як ці три виміри вже проявлялися у вашій історії.

Вправа «Хронологія стійкості»

Мета: сприяти усвідомленню власної життєвої стійкості через акцент на досвіді успіхів і перемог; зміцнити відчуття компетентності та внутрішніх ресурсів у часи труднощів.

Обладнання. Великий аркуш паперу або рулон, маркери різних кольорів, стікери, таймер.

Опис. Учасник будує лінію життя і позначає на ній лише ті події, які він/вона відчуває як «точки тріумфу стійкості» – моменти, коли вдалося вистояти, відновитися або знайти ресурс у кризі. Акцент на позитивних маркерах допомагає побачити закономірності власної витривалості й підсилити віру у здатність справлятися з майбутніми викликами.

Інструкція для учасників. На великому аркуші проведіть горизонтальну лінію – це ваша хронологія. Позначте на ній роки або важливі періоди життя. Впишіть лише ті події, які ви відчуваєте як прояви вашої стійкості (коротко: слово/фраза, рік/вік). Під кожною точкою додайте 1–2 слова про те, який ресурс ви використали (наприклад, «підтримка друга», «терпіння», «пошук допомоги»). Після заповнення перегляньте лінію й визначте спільні теми: які ресурси повторюються, які ситуації найчастіше вимагали стійкості. За бажанням поділіться однією-двома точками з партнером.

Орієнтовний час: 25–40 хвилин: 10–20 хвилин на побудову хронології, 10–15 хвилин на аналіз і рефлексію, 5–10 хвилин на обмін.

Обговорення. Які ресурси найчастіше допомагали вам вистояти? Чи є періоди, де точок тріумфу більше – чому? Яку одну стратегію ви готові використовувати далі, спираючись на цю хронологію?

Тренер. Ви відзначили моменти, коли змогли вистояти й відновитися, та побачили повторювані ресурси. Спробуємо подивитися на цей досвід ширше – через метафору вашого унікального життєвого шляху.

Вправа «Мій унікальний шлях»

Мета: допомогти учасникам осмислити унікальність власного життєвого шляху через метафори ландшафтів і погоди; поглибити розуміння особистого досвіду та емоційного клімату життя.

Обладнання. Аркуші паперу, кольорові олівці або маркери, таймер.

Опис. Учасник описує свій життєвий шлях метафорично, обираючи образи ландшафтів (гори, долини, річки, пустелі) і погодних явищ (шторм, туман, ясне небо), які найкраще передають його/її переживання, ритми і зміни. Метафора дозволяє відсторонитися від буквального опису і побачити емоційні та смислові патерни.

Інструкція для учасників. Закрийте очі на хвилину і уявіть свій життєвий шлях як пейзаж. Виберіть 3–5 образів ландшафту та погодних явищ, які відповідають різним періодам або аспектам вашого життя. На аркуші намалюйте або опишіть ці образи коротко (1–2 речення на образ) і підпишіть, який період чи відчуття вони символізують. Додайте одне речення-рефлексію: «Цей образ нагадує мені, що...». За бажанням прочитайте свою метафору партнеру і послухайте, які асоціації вона викликає.

Орієнтовний час: 20–30 хвилин: 5–10 хвилин на уявлення і вибір образів, 10–15 хвилин на запис/малюнок і рефлексію, 5–10 хвилин на обмін.

Обговорення. Який образ виявився найсильнішим і чому? Чи змінилося ваше сприйняття певного періоду після метафоричного опису? Які нові смисли або ресурси ви помітили в своєму шляху?

Тренер. Метафоричний опис допоміг побачити емоційні та смислові віхи вашого життя. Наступний крок – виокремити головні опори та сформулювати власне життєве правило.

Вправа «Моє життєве кредо»

Мета: допомогти учасникам виокремити власні опори й цінності та перетворити їх на лаконічне життєве правило; посилити здатність приймати рішення з опорою на внутрішню ясність.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки, маркери, за бажанням – картки для запису фінального кредо.

Опис. Учасник формулює коротке, чітке правило або гасло (1–2 речення або навіть фраза), яке відображає його/її основні життєві опори – цінності, пріоритети, спосіб реагування на виклики. Кредо має бути практичним, зрозумілим і таким, що його можна повторювати як нагадування у складні моменти.

Інструкція для учасників. Подумайте про 3–5 ключових цінностей або принципів, які для вас найважливіші. Сформулюйте з них одне лаконічне речення або коротку фразу, яка звучить як правило життя (наприклад, «Рухаюсь уперед з добротою і відповідальністю»). Напишіть кілька варіантів, потім оберіть той, який

відгукується тілесно й емоційно – читаючи його вголос, ви маєте відчутти підтримку. Запишіть фінальне кредо на картці і, якщо хочете, поділіться ним у парі; обговоріть, як його можна використовувати щодня (нагадування, ритуал, запис у щоденнику).

Орієнтовний час: 15–25 хвилин: 5–10 хвилин на визначення цінностей, 10–15 хвилин на формулювання і відшліфовування кредо, 5 хвилин на обмін.

Обговорення. Які слова зробили ваше кредо сильнішим? Чи легко вам було звузити принципи до однієї фрази? Як ви плануєте нагадувати собі про це кредо у повсякденному житті?

Тренер. Ви сформулювали особисте кредо, яке відображає ваші цінності й спосіб реагування на виклики. Завершимо заняття рефлексією про те, як змінилося ваше ставлення до життя протягом цієї роботи.

Підсумкова рефлексія: «Що змінилося у моєму ставленні до життя?»

МОДУЛЬ 3. КОНСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ДІЇ (9 ГОД)

Мета: ознайомити з копінг-стратегіями, навчити розпізнавати адаптивні та застосовувати їх у реальних ситуаціях.

Заняття 9. Поняття про копінг-стратегії (3 год)

Вправа «Колір мого настрою»

Мета: допомогти учасникам швидко налаштуватися на заняття, створити атмосферу відкритості та підвести до теми копінг-стратегій.

Опис. Кожен учасник обирає колір, який найбільше відповідає його внутрішньому стану на початку заняття. Це простий спосіб виразити емоції без слів і побачити різноманітність настроїв у групі.

Інструкція для учасників. Подумайте, який колір зараз символізує ваш настрій. Озвучте його одним словом: «Мій настрій сьогодні – ...». За бажанням додайте коротке пояснення, чому саме цей колір.

Орієнтовний час. 5 хвилин.

Обговорення. Які кольори повторювалися найчастіше? Чи було легко знайти колір для свого настрою? Як змінилося ваше відчуття після того, як ви поділилися?

Тренер. Ви позначили свій внутрішній стан через колір і побачили, наскільки різними можуть бути наші емоційні фони. Тепер розглянемо, якими способами люди зазвичай справляються зі стресом і труднощами – тобто які копінг-стратегії ми використовуємо.

Міні-лекція «Типи копіngu: від уникання до активності»

Копінг-стратегії – це способи, якими людина намагається впоратися зі стресом і труднощами. У психології виділяють кілька основних типів. Перший – копінг через уникання. Це проявляється у прагненні відкласти розв'язання проблеми, відвернути від неї увагу або ігнорувати її існування. Подібна стратегія може тимчасово знижувати рівень напруження, однак у довгостроковій перспективі зазвичай не сприяє ефективному вирішенню ситуації. Другий тип – емоційно-орієнтований копінг. Він полягає у вираженні почуттів, пошуку підтримки, зниженні внутрішньої напруги. Це важливий етап, адже емоції потребують виходу, проте сам по собі він не завжди змінює обставини. Третій тип – проблемно-орієнтований копінг. Це активні дії: аналіз ситуації, планування,

пошук інформації, конкретні кроки для вирішення проблеми. Саме цей тип вважається найбільш ефективним у довгостроковій перспективі, адже він спрямований на зміну самої ситуації, а не лише на зниження емоційного навантаження.

Важливо розуміти, що всі типи копінгу мають своє місце. Іноді уникання дає перепочинок, емоційний копінг допомагає відновити сили, а активний – рухає вперед. Ефективність залежить від контексту: у короткострокових кризах може бути корисним уникання чи емоційна підтримка, але для довготривалих викликів найкраще працює активна стратегія. Усвідомлення власних способів копінгу дозволяє гнучко їх комбінувати й обирати той, який найбільше відповідає ситуації.

Тренер. Ми обговорили різні типи копінгу – від уникання до активних дій. Спробуємо перевести це з теорії у практику й подивитися, як навіть маленький крок може повернути відчуття контролю.

Вправа «Контрольовані кроки»

Мета: допомогти зменшити відчуття безпорадності, активація дії та формування відчуття контролю над власними рішеннями й поведінкою.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка, за бажанням – простір для руху.

Опис. Учаснику пропонується обрати одну актуальну ситуацію, яка викликає відчуття безпорадності. Завдання полягає у тому, щоб розкласти її на маленькі, контрольовані кроки, які реально можна зробити вже сьогодні або найближчим часом. Це допомагає побачити, що навіть у складних умовах є сфери, де людина може діяти.

Інструкція для учасників. Спершу запишіть коротко ситуацію, яка здається вам «тупиковою» або викликає відчуття безпорадності. Це може бути робоче завдання, особистий виклик чи будь-яка інша обставина, де ви відчуваєте, що не маєте виходу. Далі визначте, що саме у цій ситуації ви не можете змінити. Це буде ваша «зона поза контролем». Важливо чесно відокремити ті фактори, які не залежать від вас, щоб не витратити на них енергію. Потім складіть список маленьких дій, які залежать від вас і які ви реально можете зробити. Це ваша «зона впливу». Кроки мають бути простими й конкретними: написати повідомлення, зробити дзвінок, скласти план, попросити допомогу. Обирайте один найпростіший крок і виконайте його символічно. Наприклад, фізично пройдіть кілька кроків у кімнаті, промовляючи: «Я рухаюся вперед». Це допоможе відчути активацію дії й внутрішній контроль. На завершення запишіть свої відчуття після виконання цього кроку. Зверніть увагу, чи змінилося ваше ставлення до ситуації, чи з'явилося більше енергії або ясності.

Орієнтовний час: 15–20 хвилин: 5 хвилин на опис ситуації, 5–10 хвилин на пошук кроків, 5 хвилин на виконання та рефлексію.

Обговорення. Які кроки виявилися найбільш реалістичними? Як змінилося ваше відчуття після символічного руху? Чи стало легше побачити можливості для дії?

Тренер. Ви побачили, що навіть у складній ситуації є простір для конкретних дій. Тепер розширимо перспективу й подивимося, як зміна погляду може відкрити нові варіанти реагування.

Вправа «Інший кут зору»

Мета: розвинути гнучкість мислення, навчитися бачити ситуацію з різних перспектив і знаходити нові способи реагування. Вправа допомагає зменшити ригідність, розширити спектр можливих рішень та підвищити толерантність до невизначеності.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки чи маркери.

Опис. Учаснику пропонується взяти одну конкретну ситуацію, яка викликає труднощі чи емоційне напруження, і описати її з кількох різних точок зору. Це може бути погляд іншої людини, нейтрального спостерігача, майбутнього «я» або навіть метафоричний образ. Такий підхід дозволяє побачити нові смисли й можливості, які залишаються непомітними при звичному мисленні.

Інструкція для учасників. Спершу запишіть короткий опис ситуації, яка вас турбує. Далі сформулюйте її з точки зору іншої людини, яка бере участь у події (наприклад, колеги, друга, члена сім'ї). Потім спробуйте описати ситуацію очима нейтрального спостерігача, який не має емоційної залученості. Уявіть себе через рік і запишіть, як ви тоді дивилися б на цю подію. За бажанням додайте метафоричний образ (наприклад, «ця ситуація схожа на вузол, який можна розплутати»). Наприкінці перечитайте всі варіанти й відзначте, які нові ідеї або відчуття з'явилися.

Орієнтовний час: 20–30 хвилин: 5 хвилин на опис ситуації, 10–15 хвилин на формулювання різних точок зору, 5–10 хвилин на рефлексію.

Обговорення. Який погляд виявився найбільш несподіваним? Чи допомогло це побачити нові можливості? Як змінилося ваше ставлення до ситуації після вправи?

Тренер. Ви спробували подивитися на проблему з різних позицій і, можливо, помітили нові смисли. Але інколи думки продовжують крутитися навіть після переосмислення – тож навчимося тимчасово керувати тривожними переживаннями.

Вправа «Відкласти турботу»

Мета: допомогти учасникам навчитися керувати нав'язливими думками та тривожними переживаннями, зменшити їхній вплив на поточну діяльність і відновити концентрацію.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка, таймер.

Опис. Учаснику пропонується «відкласти» турботу чи тривожну думку на певний час, щоб не дозволяти їй заважати поточним справам. Це техніка саморегуляції, яка допомагає відокремити момент переживання від моменту дії.

Інструкція для учасників. Спершу визначте турботу або думку, яка зараз найбільше відволікає вас. Запишіть її коротко на аркуші. Далі домовтеся із собою про конкретний час, коли ви повернетесь до цієї турботи (наприклад, сьогодні о 18:00 або завтра вранці). Запишіть цей час поруч із думкою. Уявіть, що ви кладете цю турботу у «коробку» чи «папку» і ставите її на полицю до зазначеного часу. Можна навіть намалювати символічний образ – коробку, сейф чи календарний блок. Поверніться до поточної діяльності, нагадуючи собі: «Я відкладу цю турботу й повернуся до неї у визначений час». Коли настане обраний час, дістаньте запис і свідомо приділіть кілька хвилин роздумам або пошуку рішення.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 5 хвилин на визначення та запис турботи, 5–10 хвилин на уявне «відкладання» та повернення до діяльності.

Обговорення. Чи вдалося вам відчутти полегшення після «відкладання» турботи? Як змінилася концентрація на поточних завданнях? Чи було корисним повернутися до турботи у визначений час?

Тренер. Ви спробували техніку, яка допомагає відновити концентрацію і зменшити вплив нав'язливих думок. Тепер подивимося ширше – як різні поведінкові реакції у стресі можуть бути як конструктивними, так і деструктивними.

Групова робота «Конструктив чи деструктив?»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити різні типові поведінкові патерни у складних ситуаціях, навчитися розрізняти конструктивні та деструктивні реакції та обговорити їхній вплив на результат.

Обладнання. Аркуші паперу, маркери, картки з описами поведінкових патернів (можна підготувати заздалегідь).

Опис. Учасники працюють у малих групах, аналізуючи приклади поведінки у стресових чи конфліктних ситуаціях. Завдання полягає у визначенні, чи є реакція конструктивною (допомагає вирішити проблему, зберегти стосунки, знизити напругу) чи деструктивною (поглиблює конфлікт, шкодить стосункам, не вирішує проблему).

Інструкція для учасників. Об'єднайтеся у групи по 3–5 осіб. Отримайте картки з описами поведінкових патернів (наприклад: «людина звинувачує інших», «шукає підтримку», «уникає розмови», «пропонує рішення»). Обговоріть кожен приклад у групі та визначте, чи він є конструктивним чи деструктивним. Запишіть свої висновки на аркуші. Після завершення роботи представте результати у загальному колі.

Орієнтовний час. 20–25 хвилин: 10–15 хвилин на групове обговорення, 5–10 хвилин на презентацію результатів.

Обговорення. Які патерни найчастіше виявлялися деструктивними? Чи були приклади, які викликали суперечки у групі? Які конструктивні реакції ви вважаєте найбільш ефективними у складних ситуаціях?

Тренер. Сьогодні ми розглянули різні способи реагування на складні ситуації – від автоматичних до усвідомлених і конструктивних. Усвідомлення власних копінг-патернів дає можливість обирати реакцію, а не діяти за звичкою.

Заняття 10. Емоційне опрацювання в кризі (3 год)

Вітальна вправа «Емоція одним словом»

Мета: Швидко налаштувати групу на тему емоцій.

Обладнання. Не потрібно.

Опис. Кожен учасник називає одне слово, яке описує його емоційний стан зараз.

Інструкція для учасників. Подумайте, яка емоція найбільше відповідає вашому стану, і озвучте її одним словом.

Орієнтовний час. 3–5 хвилин.

Обговорення. Які емоції повторювалися? Чи було легко назвати свій стан?

Тренер. Ви вже окреслили свій стан одним словом і почули, які емоції звучать у групі. Тепер спробуємо глибше дослідити власну емоційну палітру й побачити її більш розгорнуто.

Вправа «Колесо емоцій» (адаптація)

Мета: Навчання ідентифікувати та називати власні емоції, розширення емоційного словника та розвиток усвідомленості.

Обладнання. Аркуш паперу формату А4 або А3, кольорові олівці чи маркери, ручка.

Опис. Учаснику пропонується створити «колесо емоцій» – велике коло, поділене на сектори, де кожен сектор символізує одну емоцію. Заповнюючи сектори словами, кольорами чи образами, учасник вчиться розпізнавати та називати власні емоційні стани.

Інструкція для учасників. Спершу намалюйте велике коло на аркуші та розділіть його на 6–8 секторів. Кожен сектор буде символізувати одну емоцію. Пригадайте емоції, які ви переживали останнім часом, і впишіть їх у відповідні сектори. Це можуть бути як базові емоції (радість, гнів, страх, сум), так і більш тонкі відтінки почуттів. Використовуйте кольори чи символи, щоб підкреслити інтенсивність або характер кожної емоції. Наприклад, яскраві кольори для сильних переживань, пастельні – для спокійних. Після завершення уважно розгляньте своє «колесо» й відзначте, які емоції займають найбільше місця, які повторюються, а які майже відсутні. Це допоможе побачити баланс або дисбаланс у вашій емоційній сфері.

Орієнтовний час: 20–25 хвилин: 5 хвилин на підготовку, 10–15 хвилин на заповнення колеса, 5 хвилин на рефлексію.

Обговорення. Які емоції найчастіше з'являлися у вашому колесі? Чи є емоції, які ви рідко помічаєте або називаєте? Як кольори та символи допомогли вам краще зрозуміти свої стани? Які емоції ви хотіли б навчитися виражати більш усвідомлено?

Тренер. Ви розширили емоційний словник і помітили, які почуття займають більше простору. Наступний крок – навчитися озвучувати емоції в діалозі з іншою людиною.

Вправа «Називання емоцій»

Мета: знизити інтенсивність емоційної реакції через вербалізацію, сформувати навичку усвідомленого розпізнавання й називання власних емоцій..

Форма роботи. Робота у парах.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки (за бажанням для нотаток).

Опис. Учасники працюють у парах, де один описує свій емоційний стан, а інший допомагає назвати емоцію словами. Сам процес вербалізації емоцій знижує їхню інтенсивність і сприяє регуляції емоційної реакції.

Інструкція для учасників. Спершу оберіть партнера для роботи. Один учасник коротко розповідає про ситуацію, яка викликала у нього сильні емоції останнім часом. Другий учасник уважно слухає і пропонує назвати емоцію словами: «Ти відчуваєш гнів», «Тобі сумно», «Ти відчуваєш тривогу». Після цього перший учасник підтверджує або уточнює назву емоції, додаючи власні відтінки («Так, це радше роздратування, ніж гнів»). Далі учасники міняються ролями, щоб

кожен мав можливість і називати, і вербалізувати свої емоції. Наприкінці обидва учасники коротко обговорюють, як змінився їхній стан після вправи.

Орієнтовний час: 15–20 хвилин: 5 хвилин на опис ситуації, 5–10 хвилин на називання емоцій, 5 хвилин на обмін ролями та рефлексію.

Обговорення. Які емоції було найважче назвати словами? Чи змінився ваш стан після того, як емоцію було озвучено? Які відтінки емоцій ви помітили під час вправи? Чи було корисним почути назву своєї емоції від іншої людини?

Тренер. Ви побачили, як вербалізація знижує інтенсивність переживань. Але інколи емоція залишається надто сильною – тоді важливо мати спосіб тимчасово її «упорядкувати».

Техніка «Емоційний контейнер»

Мета: забезпечити безпечне символічне вираження складних почуттів та їх упорядкування у внутрішньому просторі, що сприяє зниженню емоційної напруги й формуванню відчуття контролю та внутрішньої стабільності.

Форма роботи. Індивідуальна практика з можливістю подальшої рефлексії у групі.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка; за бажанням – матеріали для малювання (олівці, маркери).

Опис. Учаснику пропонується уявити спеціальний «контейнер» – внутрішній образ, у який можна тимчасово помістити важкі почуття чи нав'язливі думки. Це може бути коробка, сейф, скриня або будь-який інший символічний простір, що викликає відчуття захищеності. Завдяки цьому техніка дозволяє відокремити емоційний досвід від поточних дій і зменшити його вплив.

Інструкція для учасників. Спершу визначте емоцію або думку, яка зараз найбільше вас обтяжує. Запишіть її коротко на аркуші або сформулюйте подумки. Далі уявіть контейнер, у який ви можете покласти цю емоцію. Це може бути будь-який образ: коробка, сейф, баночка, мішок. Важливо, щоб він здавався вам міцним і надійним. Уявіть, як ви кладете емоцію всередину контейнера, закриваєте його й ставите у безпечне місце. Якщо хочете, намалюйте цей контейнер і позначте, що саме ви в нього помістили. Скажіть собі: «Я повернуся до цієї емоції тоді, коли буду готовий». Поверніться до поточної діяльності, відзначаючи, що емоція тимчасово «збережена» і не заважає вам діяти.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 5 хвилин на визначення емоції, 5–10 хвилин на уявлення та «поміщення» її в контейнер.

Обговорення. Який образ контейнера ви обрали і чому? Чи вдалося вам відчувати полегшення після того, як «помістили» емоцію всередину? Як змінилося ваше ставлення до емоції після вправи? Чи готові ви повернутися до цієї емоції у більш ресурсному стані?

Тренер. Ви спробували створити внутрішній простір для складних почуттів і відчувати більше контролю. Тепер важливо подивитися ширше – як ми зазвичай взаємодіємо зі своїми емоціями у повсякденному житті.

Дискусія «Як я зазвичай поводжусь зі своїми емоціями?»

Учасники діляться власними прикладами та асоціаціями, формуючи розуміння своїх стратегій взаємодії з емоціями.

Орієнтовні питання для дискусії

Особисте розуміння: Як я зазвичай поводжусь зі своїми емоціями? Чи схильний я їх приховувати чи виражати?

Життєві приклади: У яких ситуаціях мої способи взаємодії з емоціями допомагали, а коли – заважали?

Ресурси та підтримка: Що допомагає мені краще справлятися з емоціями – люди, практики чи внутрішні переконання?

Перешкоди та виклики: Що найбільше ускладнює мені роботу з емоціями? Як я реагую, коли відчуваю втрату контролю?

Розвиток: Які нові навички чи стратегії я хотів би спробувати, щоб краще взаємодіяти зі своїми емоціями?

Тренер. Ми проаналізували власні стратегії поводження з емоціями та визначили можливості для розвитку. Завершимо заняття фокусом на підтримці – знайдемо маленький ресурс, який можна взяти із собою.

Завершальна вправа «Маленький ресурс»

Мета: Завершити роботу на позитивній ноті, дати відчуття підтримки.

Опис. Учасники формулюють одне слово-ресурс, який вони беруть із собою після заняття.

Інструкція для учасників. Подумайте, що може підтримати вас завтра, і назвіть це одним словом.

Орієнтовний час. 3–5 хвилин.

Обговорення. Які ресурси виявилися спільними? Як ви плануєте їх використати?

Тренер. Сьогодні ви не лише називали й досліджували свої емоції, а й навчалися з ними працювати. Усвідомлення, вербалізація та внутрішня регуляція – це навички, які допомагають зберігати стійкість навіть у кризі.

Заняття 11. Розв’язання проблем та пошук ресурсів (3 год)

Вітальна вправа «Мій спосіб вирішення»

Мета: Налаштувати учасників на тему пошуку рішень, активізувати власний досвід та створити атмосферу відкритості.

Опис. Кожен учасник називає одним словом або короткою фразою, що для нього означає процес вирішення проблем.

Інструкція для учасників. Подумайте, яке слово чи образ у вас виникає, коли ви думаєте про вирішення проблем, і озвучте його.

Орієнтовний час. 3–5 хвилин.

Обговорення. Які слова повторювалися найчастіше? Чи було легко знайти асоціацію?

Тренер. Ви поділилися власними асоціаціями щодо вирішення проблем і побачили, як по-різному кожен із нас сприймає цей процес. Тепер розглянемо, як психологія описує активний підхід до подолання труднощів.

Міні-лекція «Проблемно-орієнтований копінг»

Проблемно-орієнтований копінг – це стратегія подолання труднощів, яка базується на активних діях, спрямованих на вирішення проблеми або зміну ситуації. На відміну від уникання, коли людина намагається відкласти проблему, відвернутися від неї чи «зробити вигляд, що нічого не сталося»,

проблемно-орієнтований підхід допомагає знизити рівень стресу, повернути відчуття контролю та поступово змінити обставини на краще.

Ключовим аспектом є усвідомлення того, що не завжди існує можливість змінити саму ситуацію, однак можливо переосмислити власне ставлення до неї та визначити конкретні кроки, які наближають до її вирішення. Це передбачає перехід від пасивного уникання до активної позиції.

Перший крок – чітке визначення проблеми. Часто ми відчуваємо тривогу чи напругу, але не можемо сформулювати, що саме нас турбує. Усвідомлення «ось у чому складність» вже знижує інтенсивність емоцій.

Другий крок – пошук інформації та ресурсів. Це може бути консультація з фахівцем, розмова з другом, пошук прикладів вирішення подібних ситуацій. Важливо не залишатися наодинці з проблемою.

Третій крок – планування конкретних дій. Навіть маленькі кроки мають значення: написати список варіантів, зробити один телефонний дзвінок, скласти план на день. Маленькі дії створюють відчуття руху й поступу.

Четвертий крок – використання підтримки. Соціальні зв'язки, близькі люди, колеги чи професійні служби можуть стати важливим ресурсом. Вміння звернутися по допомогу – це не слабкість, а прояв життєстійкості.

П'ятий крок – рефлексія. Після дій варто запитати себе: що спрацювало, що варто змінити, які висновки я можу зробити для майбутніх ситуацій. Це допомагає накопичувати досвід і формувати впевненість у власних силах.

Таким чином, проблемно-орієнтований копінг не завжди означає швидке вирішення проблеми, але він завжди зменшує відчуття безпорадності. Кожна маленька дія стає кроком до більшої стабільності та внутрішнього контролю.

Тренер. Ми окреслили кроки проблемно-орієнтованого копіngu – від усвідомлення до дії. Але щоб дія була ефективною, важливо вміти зробити паузу й не реагувати імпульсивно.

Техніка «Стій» (STOP)

Мета: зменшити імпульсивність, відновити контроль над діями та емоціями, розвиток навички усвідомленої паузи перед прийняттям рішення.

Опис. Техніка «Стій» (STOP) – це короткий алгоритм саморегуляції, який допомагає людині зробити паузу, відновити контакт із тілом та думками, а потім свідомо продовжити дію. Вона базується на чотирьох простих кроках: зупинка, дихання, спостереження та продовження.

Інструкція для учасників. Спершу зупиніться. Фізично припиніть дію, яку ви робите, і дозвольте собі паузу. Далі зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Сконцентруйте увагу на диханні, щоб стабілізувати стан і знизити напруження. Далі зосередьте увагу на внутрішніх і зовнішніх переживаннях: спостерігайте за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями, утримуючись від їх оцінювання. На завершення свідомо продовжіть дію. Прийміть рішення, як діяти далі, вже з більшою ясністю та контролем.

Орієнтовний час: 3–5 хвилин, залежно від ситуації.

Обговорення. Який із кроків був для вас найскладнішим? Чи вдалося вам відчувати зміни у стані після паузи? Як техніка вплинула на ваше рішення або дію? У яких ситуаціях ви хотіли б застосовувати цей алгоритм надалі?

Тренер. Ви спробували алгоритм усвідомленої паузи й відчули, як змінюється стан після короткої зупинки. Тепер використаємо цю ясність для побудови конкретних варіантів рішень.

Вправа «Дерево рішень»

Мета: допомогти учасникам навчитися бачити кілька можливих рішень проблеми, розвивати вміння аналізувати ситуацію та приймати рішення, формуючи відчуття впевненості й контролю над життям.

Обладнання. Аркуш паперу формату А3 або А4, маркери чи ручки.

Опис. Учаснику пропонується візуалізувати проблему у вигляді «дерева», де корінь символізує саму проблему, а гілки – можливі варіанти її вирішення. Така структура допомагає побачити різні шляхи, оцінити їхні наслідки та обрати найбільш реалістичний і ресурсний.

Інструкція для учасників. Спершу запишіть у нижній частині аркуша проблему, яку хочете вирішити. Це буде «корінь» вашого дерева. Далі намалюйте кілька основних гілок, кожна з яких символізує один можливий варіант вирішення. Підпишіть їх короткими словами чи фразами. Від кожної гілки намалюйте дрібніші відгалуження – це можливі наслідки або кроки, які потрібно зробити для реалізації варіанту. Розгляньте дерево цілком: які гілки виглядають найбільш реалістичними, які – занадто складними, а які – ризикованими. Наприкінці оберіть одну або дві гілки, які здаються вам найбільш ресурсними, і складіть короткий план дій.

Орієнтовний час: 20–30 хвилин: 5 хвилин на формулювання проблеми, 10–15 хвилин на побудову дерева, 5–10 хвилин на аналіз та вибір рішення.

Питання для обговорення. Які варіанти вирішення виявилися найбільш несподіваними? Чи допомогла візуалізація побачити нові можливості? Які гілки ви готові реалізувати найближчим часом? Як змінилося ваше ставлення до проблеми після вправи?

Тренер. Ви побачили, що навіть одна проблема може мати кілька можливих шляхів вирішення. Наступний крок – визначити, на які ресурси можна спиратися, щоб ці рішення стали реальністю.

Групова робота «Ресурси для дій»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, які можна активувати для вирішення проблемних ситуацій, та розширити спектр можливих опор.

Обладнання. Аркуші паперу, маркери або дошка для запису.

Опис. Учасники діляться прикладами ресурсів, які вони можуть використати у складних обставинах. Це можуть бути особисті якості, навички, підтримка близьких, професійні знання чи зовнішні можливості.

Інструкція для учасників. Подумайте про ситуації, коли вам потрібно було знайти рішення. Які ресурси допомогли вам тоді? Які ви можете активувати зараз? Поділіться своїми прикладами у групі.

Орієнтовний час. 15–20 хвилин.

Обговорення. Які ресурси найчастіше згадувалися? Чи були несподівані приклади, які надихнули інших? Як можна поєднувати різні ресурси для більшої ефективності? Які ресурси хотілося б розвинути або зміцнити?.

Тренер. Ви назвали внутрішні й зовнішні опори, які допомагають рухатися вперед. Завершимо заняття особистим фокусом – визначимо ресурс, який кожен бере із собою.

Завершальна вправа «Мій ресурс на завтра»

Мета: допомогти учасникам усвідомити внутрішні ресурси та завершити роботу на позитивній ноті.

Опис. Учасники формулюють одне слово-ресурс, який вони беруть із собою після заняття.

Інструкція для учасників. Подумайте, який ресурс допоможе вам завтра у вирішенні проблем, і назвіть його одним словом.

Орієнтовний час. 3–5 хвилин.

Обговорення. Які ресурси виявилися спільними? Як ви плануєте їх використати?

Тренер. Сьогодні ви не лише аналізували проблеми, а й будували рішення та активували ресурси. Усвідомлена пауза, чіткість дій і підтримка – це основа впевненого подолання труднощів.

МОДУЛЬ 4. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК СПОСОБУ ЖИТТЯ (9 ГОД)

Мета: інтегрувати отримані знання в систему особистісного функціонування, усвідомити зв'язок між цінностями, підтримкою й стратегіями майбутнього.

Заняття 12. Сенси, цінності та сенс життя (3 год)

Вітальна вправа «Моє слово про сенс»

Мета: Налаштувати учасників на тему заняття, активізувати особисті асоціації та створити атмосферу відкритості.

Опис. Кожен учасник називає одне слово або коротку фразу, яка для нього асоціюється з поняттям сенсу життя чи цінностей.

Інструкція для учасників. Подумайте, яке слово або образ у вас виникає, коли ви чуєте «сенс життя» чи «цінності». Озвучте його у колі.

Орієнтовний час. 5 хвилин.

Обговорення. Які слова повторювалися найчастіше? Чи були несподівані асоціації?

Тренер. Ви поділилися своїми асоціаціями щодо сенсу й цінностей та побачили, наскільки по-різному кожен із нас наповнює ці поняття. Тепер систематизуємо це розуміння й розглянемо, як сенси та цінності формують основу життєстійкості.

Міні-лекція «Сенси та цінності як основа сенсу життя»

Сенси та цінності є фундаментом нашого життя. Вони визначають, як ми приймаємо рішення, які пріоритети ставимо і що надає нам відчуття внутрішньої опори. Коли людина має чітке розуміння власних цінностей, вона легше долає труднощі, бо знає, заради чого діє і що для неї справді важливо. Сенс життя не завжди відкривається як одна велика ідея – часто він складається з маленьких щоденних сенсів: у стосунках, у роботі, у творчості, у турботі про інших.

Важливо розрізняти, що цінності – це наші внутрішні орієнтири, а сенс – це те, як ми їх реалізуємо у конкретних діях. Наприклад, якщо моя цінність – допомога

людям, то сенс може проявлятися у волонтерстві, підтримці друзів чи професійній діяльності. Коли ми діємо відповідно до власних цінностей, ми відчуваємо гармонію та внутрішню силу. Якщо ж наші дії суперечать цінностям, виникає напруга, розгубленість і навіть відчуття порожнечі.

У кризових ситуаціях саме сенси й цінності стають ресурсом. Вони допомагають не втратити орієнтири, навіть коли зовнішні обставини змінюються. Усвідомлення того, що моє життя має значення, що я можу впливати на світ навколо себе, дає відчуття контролю й життєстійкості.

Формування сенсу життя – це процес, який триває постійно. Він може змінюватися залежно від віку, досвіду чи життєвих обставин. Але головне – залишатися уважним до себе, ставити запитання: «Що для мене важливо зараз?», «Які цінності я хочу реалізувати?», «Що дає мені відчуття наповненості?» Відповіді на ці запитання допомагають будувати життя більш усвідомлено й знаходити сили навіть у складні моменти.

Тренер. Ми окреслили різницю між цінностями як орієнтирами та сенсом як їх реалізацією у діях. Наступний крок – визначити власні «магніти», які спрямовують ваш вибір і поведінку.

Вправа «Цінності-магніти» (адаптація)

Мета: допомогти учасникам визначити головні життєві орієнтири, усвідомити власні цінності та зрозуміти, як вони впливають на вибір і поведінку.

Обладнання. Аркуші паперу, картки з написаними цінностями (або можливість самотійно їх записати), маркери чи ручки.

Опис. Учасникам пропонується розглянути перелік різних життєвих цінностей (наприклад: сім'я, свобода, розвиток, здоров'я, творчість, дружба, успіх, справедливість). Завдання полягає у виборі тих цінностей, які найбільше «притягують» людину, подібно до магнітів. Це допомагає структурувати власні пріоритети та побачити, які цінності є визначальними у житті.

Інструкція для учасників. Спершу перегляньте перелік запропонованих цінностей або складіть власний список. Далі оберіть 5–7 цінностей, які для вас є найбільш важливими. Запишіть їх на окремих картках або виділіть на аркуші. Уявіть, що ці цінності – магніти, які притягують ваші рішення та дії. Розташуйте їх у порядку значущості: від найсильнішого «магніта» до менш важливого. Після цього подумайте, як ці цінності проявляються у вашому житті зараз. Запишіть приклади ситуацій, де вони вже впливали на ваш вибір. Наприкінці сформулюйте коротке речення або девіз, який відображає ваші головні орієнтири.

Орієнтовний час: 20–25 хвилин: 5 хвилин на вибір цінностей, 10–15 хвилин на їх упорядкування та аналіз, 5 хвилин на формулювання девізу.

Питання для обговорення. Які цінності виявилися для вас найсильнішими «магнітами»? Чи було важко відмовитися від інших цінностей? Як ваші головні орієнтири впливають на щоденні рішення? Чи відбулося переосмислення ваших особистих пріоритетів після виконання вправи?

Тренер. Ви визначили свої ключові цінності та побачили, як вони вже проявляються у вашому житті. Тепер спробуємо подивитися на себе з перспективи часу й почути підтримку від більш зрілого, досвідченого «я».

Техніка «Лист з майбутнього»

Мета: допомогти з формуванням образу стійкого та мудрого «я» у майбутньому, розвиток навички самопідтримки та отримання внутрішніх порад для подолання теперішніх труднощів.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка.

Опис. Учаснику пропонується уявити себе через 5 років – більш зрілим, стійким і мудрим. Це «майбутнє я» пише лист теперішньому «я», даючи поради, підтримку та бачення того, як можна подолати теперішні виклики. Така техніка допомагає активізувати внутрішні ресурси, відчувати перспективу та сформуванню нове ставлення до проблем.

Інструкція для учасників. Спершу уявіть себе через 5 років. Спробуйте побачити, якою людиною ви стали: які риси зміцнилися, які цінності залишилися головними, які труднощі ви вже подолали. Далі уявіть, що це «майбутнє я» пише лист теперішньому вам. У листі можуть бути поради, слова підтримки, нагадування про важливі цінності чи приклади того, як ви вже впоралися з подібними ситуаціями. Запишіть цей лист на аркуші. Дозвольте словам звучати так, ніби вони йдуть від мудрого наставника, який добре знає вас і ваш шлях. Після завершення перечитайте лист і зверніть увагу, які думки чи відчуття він викликав.

Орієнтовний час: 20–25 хвилин: 5 хвилин на уявлення майбутнього «я», 10–15 хвилин на написання листа, 5 хвилин на рефлексію.

Питання для обговорення. Які поради від «майбутнього я» виявилися найбільш цінними? Чи зазнало змін ваше ставлення до актуальних труднощів після виконання вправи? Які внутрішні ресурси вам вдалося усвідомити завдяки цій техніці? Чи є у вас бажання застосовувати цю практику в різних життєвих ситуаціях у майбутньому?

Тренер. Ви отримали поради й підтримку від образу майбутнього себе та відчули перспективу. Щоб сенси не залишалися лише на рівні роздумів, переведемо їх у конкретні щоденні дії.

Вправа «Карта малих сенсів на тиждень»

Мета: усвідомити щоденні джерела смислу та перетворити їх на конкретні мікродії, що підтримують життєстійкість.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка.

Опис. Учасники створюють персональну «карту» з трьох малих сенсів і планують по одній мікродії на кожен день тижня, щоб ці сенси проявлялися у реальному житті.

Інструкція для учасників. Спершу згадайте три речі, які надають вашому життю сенс саме зараз – люди, діяльність, цілі, служіння, творчість. Запишіть їх як три окремі «вузли» на аркуші. Далі уявіть найближчий тиждень і подумайте, які найменші конкретні кроки можуть оживити кожен із цих сенсів: 5–10 хвилин уваги, коротка розмова, маленька дія, простий ритуал. Тепер складіть «карту тижня»: для кожного дня запишіть одну мікродію, пов'язану з одним із трьох сенсів. Важливо, щоб дії були реалістичними й виконуваними навіть у напружені дні. Наприкінці позначте, як будете відстежувати виконання – галочка, коротка нотатка чи символ. За бажанням поділіться одним сенсом і однією мікродією у загальному колі. Це

допоможе побачити різні способи підтримувати сенс у повсякденності та надихне на прості, але дієві кроки.

Орієнтовний час. 15–20 хвилин.

Обговорення. Спільні сенси: Що повторювалося найчастіше? Реалістичність: Які мікродії справді виглядають виконуваними? Підтримка: Що допоможе не зійти з дистанції протягом тижня?

Тренер. Ви спланували реальні мікрокроки, які допоможуть підтримувати сенс у повсякденності. Завершимо заняття коротким особистим підсумком – визначимо, що стало для вас головним орієнтиром.

Завершальна вправа «Мій маленький сенс»

Мета: допомогти учасникам завершити заняття з усвідомленням особистого ресурсу та внутрішньої опори.

Обладнання. Не потрібно.

Опис. Учасники формулюють одне слово або коротку фразу, яка для них стала важливою після заняття й яку вони беруть із собою як орієнтир.

Інструкція для учасників. Подумайте, що сьогоднішня робота дала вам для розуміння власних цінностей і сенсу життя. Назвіть одне слово чи фразу, яку ви забираєте з собою.

Орієнтовний час. 5 хвилин.

Обговорення. Які сенси чи цінності виявилися спільними? Як ви плануєте використовувати їх у щоденному житті?

Тренер. Кожен із вас сформулював власний маленький сенс або цінність, яку бере із собою. Тепер об'єднаємо ці індивідуальні орієнтири в спільному роздумі про те, як життя зі змістом пов'язане зі стійкістю.

Групове обговорення «Життя зі змістом – життя зі стійкістю»

Тренер. Сьогодні ви побачили, що сенс і цінності не є абстрактними поняттями – вони проявляються у виборах, діях і ставленні до труднощів. Усвідомлені смисли стають внутрішньою опорою, яка підтримує навіть у кризі.

Заняття 13. Соціальна підтримка (3 год)

Вітальна вправа «Мережа підтримки»

Мета: усвідомити, що кожна людина має власну мережу соціальної підтримки, навіть якщо вона не завжди очевидна.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки.

Опис. Учасники малюють схему своєї «мережі підтримки» – людей чи груп, які можуть бути ресурсом у складних ситуаціях.

Інструкція для учасників. Спершу згадайте людей, які для вас є підтримкою: близькі, друзі, колеги, спільноти чи навіть професійні служби. Намалюйте себе у центрі аркуша, а навколо – тих, хто може бути ресурсом. Позначте стрілками або лініями, як саме вони вас підтримують (емоційно, практично, інформаційно). Після завершення, за бажанням, поділіться у групі одним прикладом зі своєї «мережі». Це допоможе побачити, що підтримка може мати різні форми й бути доступною у різних сферах життя.

Орієнтовний час. 10–12 хвилин.

Обговорення. Які джерела підтримки були найчастіше згадані? Чи відкрили учасники нові можливості для себе?

Тренер. Ви вже побачили, що у кожного з вас є своя система підтримки – іноді ширша, ніж здається на перший погляд. Тепер розглянемо, чому соціальні зв'язки дійсно працюють як психологічний ресурс і як вони впливають на подолання стресу.

Міні-лекція «Соціальна підтримка як буфер стресу»

Соціальна підтримка – це система стосунків, у якій людина отримує емоційну, інформаційну чи практичну допомогу від інших. Вона може походити від близьких людей, друзів, колег, спільнот або навіть професійних служб.

Теорія «буферного ефекту» обґрунтовує, що соціальна підтримка не ліквідує сам стресовий чинник, однак знижує його негативний вплив на психічний стан і здоров'я людини. Відчуття наявності підтримки та небайдужого оточення сприяє тому, що навіть складні події сприймаються як менш загрозливі.

Дослідження показують, що наявність підтримки знижує рівень тривожності, депресивних симптомів та фізіологічних реакцій на стрес, таких як підвищення кортизолу чи артеріального тиску. Це відбувається завдяки кільком механізмам: емоційна підтримка дає відчуття прийняття й розуміння, інформаційна допомагає краще орієнтуватися у складних ситуаціях, а практична підтримка зменшує навантаження через конкретні дії.

Стосунки виступають своєрідним «захисним екраном» між людиною та стресом. Вони формують відчуття контролю: ми знаємо, що можемо звернутися до інших, і це зменшує безпорадність. Саме тому люди з розвиненою мережею підтримки мають вищу життєстійкість і краще відновлюються після криз.

Практичний висновок полягає в тому, що соціальна підтримка – це реальний ресурс, який можна розвивати. Важливо підтримувати контакти, будувати довірливі стосунки, навчатися просити про допомогу й самому бути джерелом підтримки для інших. Це робить життя більш стійким і допомагає долати труднощі.

Тренер. Ми з'ясували, що підтримка може бути емоційною, інформаційною та практичною і що вона реально знижує вплив стресу. Зараз детальніше дослідимо ваше особисте коло підтримки та оцінимо його наповненість.

Вправа «Мої кола особистої підтримки»

Мета: усвідомлення власного соціального оточення, визначення людей, до яких можна звернутися у складних життєвих ситуаціях, та формування навички пошуку «ресурсних» контактів.

Обладнання. Індивідуальні схеми (аркуші з центральним колом та десятьма колами навколо нього), ручки, фліп-чарт.

Опис. Вправа допомагає учасникам побачити власну мережу підтримки та оцінити її достатність. Центральне коло символізує саму людину, а десять навколишніх – тих, до кого вона може звернутися по допомогу чи підтримку. Групова дискусія дозволяє усвідомити значення соціальних зв'язків і знайти способи їх розширення.

Інструкція для учасників. Перед початком виконання вправи тренер акцентує увагу на значенні соціальної підтримки як важливого ресурсу: кожна людина має

потребу в оточенні близьких, до яких можна звернутися у складних життєвих ситуаціях, що сприяє підвищенню відчуття безпеки та стабільності.

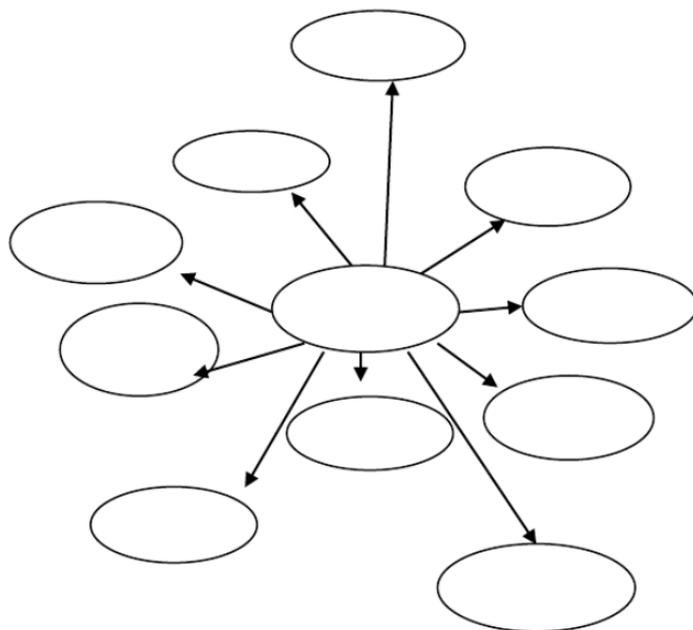
Кожному учаснику надається індивідуальна схема. У центральному колі необхідно записати своє ім'я, а в десяти колах, з'єднаних із ним, — імена людей, до яких можна звернутися по допомогу або підтримку. Після заповнення схеми учасники презентують свої результати сусіду або сусідці.

Тренер звертає увагу на кількість заповнених кіл: якщо їх менше трьох, це може свідчити про потребу у свідомому розширенні кола «ресурсних» контактів. Далі учасникам пропонується, працюючи в парах або мінігрупах, провести «мозковий штурм» щодо способів налагодження нових соціальних зв'язків.

Після приблизно 15 хвилин роботи результати обговорення презентуються у загальному колі. Тренер узагальнює висловлені ідеї, фіксує їх на фліпчарті та надає відповідні коментарі.

Орієнтовний час: 30–40 хвилин: 10 хвилин на заповнення схеми, 10–15 хвилин на роботу в парах/міні-групах, 10–15 хвилин на презентацію та групову дискусію.

Питання для обговорення. Хто входить до вашого найближчого кола підтримки? Чи достатньо у вас людей, до яких можна звернутися у складних ситуаціях? Які способи пошуку «ресурсних» людей ви визначили? Як ви можете розширити або зміцнити своє коло підтримки?



Тренер. Ви окреслили людей, до яких можете звернутися у складних ситуаціях, і замислилися над тим, як розширити своє коло підтримки. Наступний крок – спробувати не лише отримувати, а й формувати підтримку через слова.

Вправа «Підтримувальний лист» (адаптація)

Мета: формувати навички самопідтримки та взаємної підтримки, розвиток емпатії й відчуття безпеки у групі. Допомагає учасникам отримати слова підтримки та навчитися їх висловлювати іншим.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки, конверти (за бажанням).

Опис. Учасникам пропонується написати лист підтримки – або самому собі, або іншій людині з групи. Лист має містити слова розуміння, прийняття та

підбадьорення. Це створює атмосферу довіри й допомагає усвідомити, що підтримка може бути доступною навіть у складних ситуаціях.

Інструкція для учасників. Спершу визначте, кому ви хочете написати лист: самому собі чи іншій людині з групи. Далі сформулюйте кілька речень, які містять слова підтримки, співчуття та віри у сили адресата. Це можуть бути нагадування про його сильні сторони, приклади того, як він уже долав труднощі, або прості теплі слова («Я вірю в тебе», «Ти маєш право на відпочинок», «Ти вже робив важливі кроки»). Запишіть лист на аркуші. Якщо ви пишете його іншій людині, передайте лист адресату. Якщо пишете собі – збережіть його у конверті, щоб перечитати у момент потреби. Після виконання вправи учасникам пропонується поділитися своїми враженнями у групі: як проходив процес написання листа та які емоції виникли під час отримання слів підтримки.

Орієнтовний час: 20 хвилин: 5 хвилин на пояснення завдання, 10 хвилин на написання листа, 5 хвилин на обговорення.

Питання для обговорення. Які емоції ви переживали під час написання листа підтримки? Які висловлювання виявилися для вас найбільш значущими? Чи зазнало змін ваше ставлення до себе або іншої людини після виконання вправи? Яким чином ви можете застосовувати цю техніку у повсякденному житті?

Тренер. Ви відчули, як слова підтримки можуть впливати на внутрішній стан. Тепер подивимося на себе очима інших і спробуємо побачити свої сильні сторони у «соціальному дзеркалі».

Вправа «Соціальне дзеркало»

Мета: домогтися з усвідомленням того, як учасника сприймають інші люди, розвиток навички приймати зовнішній зворотний зв'язок та інтегрувати його у власне самосприйняття. Допомагає побачити сильні сторони та зони розвитку очима оточення.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки, за бажанням – картки для записів.

Опис. Учасники отримують можливість побачити себе «у соціальному дзеркалі» – через слова та оцінки інших членів групи. Це створює простір для підтримки, емпатії та конструктивного зворотного зв'язку.

Інструкція для учасників. Спершу кожен учасник отримує аркуш із власним ім'ям у центрі. Далі інші члени групи записують навколо цього імені кілька характеристик чи якостей, які вони бачать у цій людині. Це можуть бути риси характеру, сильні сторони, позитивні дії, які запам'яталися. Після завершення учасник читає свій аркуш і ділиться враженнями: що було несподіваним, що співпало з його власним уявленням, що викликало підтримку чи натхнення. Тренер звертає увагу на баланс між позитивними характеристиками та конструктивними відгуками, наголошуючи на важливості безпечної атмосфери.

Орієнтовний час: 25–30 хвилин: 5 хвилин на пояснення завдання, 10–15 хвилин на написання характеристик, 10 хвилин на презентацію та рефлексію.

Питання для обговорення. Які слова чи характеристики були для вас найбільш несподіваними? Чи співпало «соціальне дзеркало» з вашим власним образом себе? Як ви можете використати отриманий зворотний зв'язок для розвитку? Що ви відчули, коли читали слова інших про себе?

Тренер. Ви отримали зворотний зв'язок і побачили, як важливо бути уважним до іншого. Наступна вправа допоможе відпрацювати навичку, яка лежить в основі підтримки, – уміння по-справжньому слухати.

Техніка «Активне слухання як форма підтримки»

Мета: розвинути навички уважного слухання, формування атмосфери довіри та підтримки у спілкуванні. Допомагає учасникам відчувати прийняття, зниження напруги та посилення емпатії.

Обладнання. Не потребує спеціальних матеріалів, лише спокійний простір для діалогу.

Опис. Активне слухання – це спосіб взаємодії, коли слухач не лише чує слова співрозмовника, а й демонструє увагу, розуміння та прийняття. Техніка включає невербальні сигнали (погляд, кивок, поза), вербальні підтвердження («Я тебе чую», «Розумію, що це важливо для тебе») та уточнювальні запитання.

Інструкція для учасників. Спершу об'єднайтеся у пари. Один учасник розповідає про ситуацію, яка викликала у нього емоції чи потребує підтримки. Другий учасник практикує активне слухання: підтримує контакт очима, не перебиває, демонструє увагу невербально. Після розповіді слухач коротко перефразовує почуте («Ти говориш, що ця ситуація викликала у тебе тривогу»), ставить уточнювальні запитання та висловлює слова підтримки. Далі учасники міняються ролями, щоб кожен мав можливість бути і слухачем, і тим, хто ділиться. Наприкінці відбувається коротке обговорення у групі: які відчуття виникали, що було складно, що допомогло відчувати підтримку.

Орієнтовний час: 20–25 хвилин: 5 хвилин на пояснення, 5–7 хвилин на розповідь кожного учасника, 5–8 хвилин на групову рефлексію.

Питання для обговорення. Які відчуття виникали у вас у ситуації уважного слухання з боку інших? Які елементи активного слухання були найбільш підтримувальними? Чи було складно утримувати увагу без порад чи оцінок? Як ви можете застосовувати активне слухання у повсякденному житті?

Тренер. Ви спробували бути у ролі того, хто підтримує, і того, кого підтримують. Тепер закріпимо це відчуття внутрішньої опори через образ соціального «якоря».

Техніка «Соціальний якір»

Мета: формування відчуття безпеки та стабільності через усвідомлення наявності важливих соціальних зв'язків. Допомагає учасникам відчувати підтримку, знизити рівень тривожності та активізувати внутрішні ресурси.

Обладнання. Аркуш паперу, ручка; за бажанням – матеріали для малювання.

Опис. «Соціальний якір» – це техніка, яка дозволяє людині уявити або символічно позначити тих людей чи спільноти, що є для неї опорою. Усвідомлення цих зв'язків створює відчуття ґрунту під ногами та допомагає долати кризові переживання.

Інструкція для учасників. Спершу зосередьтеся на думці: хто у вашому житті є для вас «якорем» – людиною чи групою, яка дає відчуття стабільності, підтримки та прийняття. Запишіть або намалюйте символ цього «якоря» на аркуші. Це може бути ім'я, образ, знак чи малюнок, який асоціюється з цією підтримкою. Додайте кілька слів або фраз, які описують, що саме ви отримуєте від цього соціального

зв'язку (наприклад: «спокій», «віра в мене», «відчуття дому»). Уявіть, що цей «якір» завжди поруч із вами, навіть коли ви стикаєтеся з труднощами. Дозвольте собі відчувати опору та силу, яку він дає. Після завершення вправи поділіться у групі своїми образами та відчуттями. Обговоріть, як соціальні «якорі» допомагають вам залишатися стійкими.

Орієнтовний час: 15–20 хвилин: 5 хвилин на визначення «якоря», 5–10 хвилин на запис чи малювання, 5 хвилин на обговорення.

Питання для обговорення. Хто або що є вашим головним «соціальним якорем»? Які відчуття виникли, коли ви уявили цей образ? Як наявність «якоря» впливає на вашу стійкість у складних ситуаціях? Чи хотіли б ви знайти або зміцнити нові «якорі» у своєму житті?

Тренер. Ви визначили свої соціальні опори та відчули їхню силу. Завершимо заняття спільною практикою, яка підсилить відчуття єдності та взаємної підтримки.

Завершальна вправа «Коло підтримки»

Мета: сприяти завершенню заняття з відчуттям згуртованості та взаємної підтримки в групі.

Опис. Учасники стають у коло та по черзі висловлюють коротке побажання або слова підтримки, адресовані одному з інших учасників.

Інструкція для учасників. Станьте у коло. Подумайте про одну коротку фразу, яка може бути підтримкою для іншої людини: «Ти впораєшся», «Я вірю у тебе», «Ти не один». По черзі озвучте її вголос, звертаючись до групи. Це створює атмосферу взаємної довіри й нагадує, що соціальна підтримка починається з маленьких, але щирих слів.

Орієнтовний час. 5–7 хвилин.

Обговорення. Як учасники відчули себе після отримання слів підтримки? Чи змінилося їхнє відчуття спільності?

Тренер. Сьогодні ви не лише говорили про підтримку, а й прожили її у взаємодії. Соціальні зв'язки – це ресурс, який зміцнюється через увагу, відкритість і щирість. Пам'ятайте: підтримка починається з простого кроку – бути поруч і не залишатися наодинці.

Заняття 14. Підведення підсумків (3 год)

Тренер. Ми завершили основний блок роботи й тепер маємо можливість озирнутися назад. Пропоную подивитися на свій шлях цілісно – побачити не лише труднощі, а й ресурси, які вже не раз допомагали вам рухатися вперед.

Рефлексивна вправа «Мапа мого шляху»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний життєвий шлях, ключові події та ресурси, які підтримували їх у різні моменти. Сприяє розвитку саморефлексії, відчуття стійкості та бачення майбутніх орієнтирів.

Обладнання. Аркуш паперу формату А3 або А4, кольорові маркери чи олівці.

Опис. Учасники створюють «мапу» свого життєвого шляху – візуальну схему, яка відображає важливі події, труднощі, перемоги та підтримку. Це дозволяє побачити власний розвиток як процес, що має логіку та ресурси для подальшого руху.

Інструкція для учасників. Спершу намалюйте лінію, яка символізує ваш життєвий шлях – від дитинства до теперішнього моменту. Позначте на цій лінії ключові події: важливі досягнення, складні ситуації, моменти підтримки. Використовуйте символи, малюнки чи слова. Додайте позначки ресурсів, які допомагали вам долати труднощі (люди, цінності, навички, внутрішні сили). У верхній частині аркуша намалюйте продовження лінії у майбутнє – уявіть, куди ви хочете рухатися, які цілі чи орієнтири бачите попереду. Після завершення вправи поділіться своєю «мапою» з групою або сусідом, розкажіть про головні висновки та відчуття.

Орієнтовний час: 30–40 хвилин: 10–15 хвилин на створення мапи, 10–15 хвилин на рефлексію, 10 хвилин на презентацію.

Питання для обговорення. Які події ви позначили як найбільш значущі? Які ресурси допомагали вам у складних ситуаціях? Що нового ви побачили у своєму життєвому шляху завдяки цій вправі? Які орієнтири ви хочете додати у майбутнє продовження вашої мапи?

Тренер. Ви побачили свій життєвий шлях як історію розвитку й опори на ресурси. Тепер звернемося до ще одного джерела стійкості – власного тіла, яке також зберігає досвід сили та впевненості.

Вправа «Тілесна життєстійкість»

Мета: допомогти учасникам з усвідомлення тілесних ресурсів, знаходження пози, яка дає відчуття максимальної опори, впевненості та стійкості. Допомагає учасникам відчувати власне тіло як джерело сили та стабільності.

Опис. Учасники досліджують різні пози тіла, щоб знайти ту, яка викликає відчуття внутрішньої стійкості. Потім вони «якорять» цю позу – тобто запам'ятовують її та пов'язують із відчуттям впевненості, щоб у майбутньому швидко відновлювати ресурсний стан.

Інструкція для учасників. Спершу станьте у зручну позицію та зверніть увагу на своє тіло. Поступово спробуйте кілька різних положень: стійка з рівною спиною, ноги на ширині плечей, руки на поясі чи вільно опущені, погляд прямо. Зверніть увагу, яка поза дає вам найбільше відчуття опори, сили та впевненості. Коли знайдете таку позу, зосередьтеся на відчуттях у тілі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб «закріпити» цей стан. Уявіть, що ця поза стає вашим «якорем» – сигналом для тіла й психіки, що ви можете бути стійкими навіть у складних ситуаціях. Наприкінці вправи запам'ятайте цю позу та домовтеся із собою: у моменти напруги ви будете використовувати її для відновлення впевненості.

Орієнтовний час: 10–15 хвилин: 5 хвилин на дослідження різних поз, 5–10 хвилин на знаходження та «якоріння» оптимальної пози.

Питання для обговорення. Яка поза дала вам найбільше відчуття опори? Як змінився ваш внутрішній стан після «якоріння»? У яких життєвих ситуаціях ви хотіли б використовувати цю техніку? Чи було для вас новим усвідомлення того, що тіло може бути джерелом стійкості?

Тренер. Ви відчули, що стійкість можна не лише усвідомити, а й буквально прожити тілесно. Настав час зібрати всі відкриття, знання й ресурси та символічно взяти їх із собою у подальший шлях.

Підсумкова рефлексія «Рюкзак у дорогу»

Мета: допомогти учасникам усвідомити й закріпити отриманий досвід, визначити особисті ресурси та стратегії, які вони «беруть із собою» для подальшого життя. Вона створює позитивний завершальний акцент і формує внутрішній образ підтримки.

Обладнання. Аркуші паперу, ручки, за бажанням – малюнки чи символи (наприклад, зображення рюкзака).

Опис. Учасникам пропонується уявити, що вони вирушають у життєву «подорож» із рюкзаком. У цей рюкзак вони складають усе найцінніше, що отримали під час тренінгу: знання, навички, підтримку, нові ідеї чи відчуття. Це допомагає закріпити результати та створити внутрішній ресурсний образ.

Інструкція для учасників. Спершу уявіть рюкзак, який ви берете із собою після завершення тренінгу. Запишіть або намалюйте на аркуші речі, які ви хочете покласти в цей рюкзак. Це можуть бути нові знання чи техніки, відчуття підтримки та довіри, власні сильні сторони, які ви відкрили, або плани й цілі, що виникли під час роботи. Після цього поділіться з групою одним або двома «предметами» зі свого рюкзака, які для вас є найважливішими. Тренер підсумовує, звертаючи увагу на спільні теми та ресурси, які група «забирає із собою».

Орієнтовний час: 20–25 хвилин: 5–10 хвилин на індивідуальне заповнення «рюкзака», 10–15 хвилин на групове обговорення.

Питання для обговорення. Що ви поклали у свій «рюкзак» як головний ресурс? Які знання чи навички ви хочете використовувати першими? Чи є щось, що ви хочете додати у майбутньому? Як ваш «рюкзак» допоможе вам у життєвій подорожі після тренінгу?

Тренер. Ви підсумували особисті результати й визначили ресурси, які берете із собою. Перед завершенням роботи проведемо контрольне тестування, щоб оцінити динаміку змін та закріпити отриманий досвід на рівні усвідомлення.

Проведення контрольного тестування учасників.

Тренер. Цей тренінг став простором для пошуку сенсів, розвитку стійкості та зміцнення внутрішніх і соціальних ресурсів. Важливо пам'ятати: усе, що ви відкрили в собі, вже є вашою частиною. Нехай набуті знання та отриманий досвід стануть для вас надійною опорою в подальшому житті.