

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТУ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

на правах рукопису

**СЕНІВ НАТАЛІЯ ГЕОРГІЇВНА
ЖИТТЄВА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
доц. Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК-2024

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ___ » _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
(ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Сенів Наталія Георгіївна

1. Тема роботи (проєкту) «Життєва стійкість як ресурс самореалізації студентської молоді»
Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.
2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____
Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.
3. Завдання дослідження:
 1. Здійснити широкий теоретичний аналіз основних підходів та напрямів дослідження життєвої стійкості у науковій літературі.
 2. Охарактеризувати психологічні особливості самореалізації особистості.
 3. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей життєвої стійкості студентської молоді.

4. Проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження та сформулювати висновки
5. Здійснити теоретичний аналіз методологічних підходів до формування життєвої стійкості особистості студента та розробити тренінгову програму розвитку життєвої стійкості.

4. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка	Лютий 2024р	

	на простоту і зрозумілість тощо		
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів дослідження. статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	Квітень- травень 2024 р.	
	Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
	Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень- Жовтень 2024 р.	
	Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти

Сенів Н.Г.

Керівник роботи

Дучимінська Т.І.

АНОТАЦІЯ

Сенів Н.Г. Життєва стійкість як ресурс самореалізації студентської молоді

Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей життєвої стійкості студентської молоді. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентів, охарактеризовано особливості їх самореалізації.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики особливостей життєвої стійкості, каузальної орієнтації, потреби саморозвитку та особливостей копінгу. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – студентів.

У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування життєвої стійкості студентської молоді. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів у роботі зі студентами щодо формування високого рівня життєстійкості.

Ключові слова: життєва стійкість, самореалізація, молодь, соціально-психологічний тренінг.

SUMMARY

Seniv N. Life resilience as a resource for self-realization of youth students.

– Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2023.

The purpose of the study is to provide a theoretical and methodological justification and empirical study of the psychological characteristics of student resilience. The first section examines the theoretical and methodological principles of studying the psychological characteristics of student resilience and characterizes the features of their self-realization.

The second section describes the methodological tools used to diagnose the features of life resilience, causal orientation, the need for self-development and coping features. An analysis of empirical data from the sample of students was carried out.

The third section substantiates the methodological principles of practical work and develops a program of socio-psychological training on the formation of life resilience of student youth. Based on the results of the analysis of the theoretical and empirical research, conclusions are drawn. The practical significance of the results obtained is that the results of the study can be used in the activities of practical psychologists in working with students to form a high level of life resilience.

Key words: *life resilience, self-realization, youth, socio-psychological training.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
1.1. Теоретичний аналіз вивчення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	12
1.2. Характеристика особливостей самореалізації особистості.....	23
1.3. Життєстійкість як умова самореалізації особистості молодої людини.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	34
2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ.....	51
3.1. Методологічні основи розвитку життєвої стійкості особистості молодої людини.....	51
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку життєстійкості особистості як основи її самореалізації.....	54
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна людина перебуває в складних ситуаціях, які супроводжуються невизначеністю, інтенсивними навантаженнями і відчуттям невпевненості. Багато з цих ситуацій не мають простих рішень або загальноприйнятих методів вирішення. Внаслідок стрімких змін, що відбуваються у суспільстві, закономірно збільшується значення життєстійкості людини у різних аспектах її життя. Життєстійкість особистості молоді людини стає головним фактором, що впливає на її ефективність, а також здатність зберігати фізичне та психічне здоров'я навіть у несприятливих умовах.

Молоді люди стикаються із стресом, тривожністю та депресією внаслідок невпевненості та невизначеності у майбутньому. Розробка стратегій для зміцнення життєвої стійкості може сприяти покращенню їхнього психологічного здоров'я. Швидкий розвиток технологій, глобалізація та зростаюча конкуренція у всіх сферах життя створюють надзвичайно високий рівень невизначеності та напруженості.

Зміцнення життєвої стійкості допомагає молодим людям краще зрозуміти себе, свої цілі та здібності, що є ключем до ефективної самореалізації і досягнення особистого та професійного росту. Молодь часто піддається соціальним нормам і споживчим тенденціям. Розвиток життєвої стійкості допомагає їм стати більш самостійними і свідомими у власних рішеннях.

Дослідження може призвести до ідентифікації та розробки конкретних ресурсів та стратегій, які сприяють підвищенню рівня життєвої стійкості, що, в свою чергу, впливає на самореалізацію особистості.

Сучасна освіта ставить перед молоддю нові завдання та очікування. Вивчення теми допомагає розробити підходи щодо підготовки молоді до викликів сучасного світу та формування їх життєвої стійкості.

Об'єкт дослідження – життєва стійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку життєвої стійкості як основи самореалізації особистості молодшої людини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості та прояви життєвої стійкості особистості молодшої людини, як основи її самореалізації.

Відповідно до теми та мети поставлено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних підходів до вивчення життєвої стійкості особистості.
2. Розглянути психологічні особливості самореалізації особистості молодшої людини.
3. Обґрунтувати роль життєвої стійкості як ефективного ресурсу самореалізації молодшої людини.
4. Провести емпіричне дослідження життєвої стійкості як основи самореалізації особистості молодшої людини.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Охарактеризувати методологічні основи розвитку життєвої стійкості особистості.
7. Розробити тренінгову програму розвитку життєвої стійкості молодшої людини.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**:

-теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень);

-емпіричні: – у емпіричному дослідженні використано такі стандартизовані психологічні методики: «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва), «Шкала каузальної орієнтації» (Р. Райана, Е. Десі), «Діагностика реалізації потреби саморозвитку» П. Фетіскіна, «Стратегії самоствердження особистості» (Є. Нікітін, Н. Харламенкова), «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса».

-математико-статистичної обробки емпіричних даних: кореляційний аналіз r-Пірсона (для встановлення взаємозв'язків показників).

Теоретичне значення: полягає у поглибленні наукових знань про психологічний феномен життєвої стійкості як основи самореалізації особистості молодшої людини.

Практичне значення результатів дослідження: результати діагностики у своїй діяльності можуть використовувати психологи та соціально-психологічні служби для здійснення психологічної підтримки та розробки корекційної програм щодо підвищення життєвої стійкості особистості молодшої людини.

Апробація результатів та публікації. Результати роботи доповідалися автором на XI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 16-20 грудня 2024).

Основні положення роботи викладені у одній публікації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичний аналіз вивчення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Сучасне суспільство стрімко розвивається і переживає значні зміни в різних аспектах, таких як економіка, законодавство, мораль і духовність. Ці зміни впливають на всі сфери життя людини, включаючи її професійну діяльність. Умови, в яких зараз живе сучасна людина, часто вважаються надзвичайно складними та екстремальними, що спричиняють значний рівень стресу.

Психологічна стійкість – особистісна характеристика, яка виявляється у здібностях людини переборювати складні ситуації, без ускладнень для себе, певними способами долати їх наслідки, при цьому вдосконалюючись, адаптовуючись до умов соціуму та стаючи більш зрілим. Фактично ця якість засвідчує наявність адаптивного потенціалу особистості, зумовлюючи її здатність до переборення складних ситуацій [11].

Психологічний феномен життєвої стійкості особистості проявляється в ситуаціях, коли її фізичне, психічне і моральне благополуччя піддаються загрозі. Життєстійкість передбачає здатність обирати найбільш оптимальні та адаптивні способи реагування на труднощі сучасного життя, такі як різні проблеми, стресові ситуації та хронічна втома.

У давнину, зокрема в античній філософії, активно вивчалися аспекти стійкості та життєвої міцності людини у складних умовах. Один із напрямків цього дослідження відомий як стоїцизм, де розглядалися різні аспекти стійкості людини перед життєвими труднощами.

Питання стійкості людини перед життєвими труднощами вивчали стоїки. Філософи стоїцизму акцентували увагу на таких аспектах, як стійке ставлення до проблем, способи реагування на життєві труднощі та емоційні відгуки. У стоїцизмі велика увага приділялася тим соціальним чинникам, які визначають стійкість людини, таким як поняттям «борг», «вибір» та «розум». Ці концепти вважалися основними у розумінні та вирішенні цих питань.

Стоїки надавали велику увагу певним видам копінг-стратегій, зокрема «прийняттю відповідальності». Цей підхід передбачав усвідомлення власних обмежень, можливостей та здібностей людини.

У цілому, стоїцизм став важливим джерелом розуміння та розвитку концепцій стійкості і життєвої міцності, і вони залишаються актуальними і сьогодні, допомагаючи людям краще розуміти, як подолати життєві труднощі та розвивати психологічну стійкість.

Сенека, М. Аврелій та інші філософи акцентували увагу на важливості стоїчного підходу до подій, особливо до тих, які вже не піддаються змінам (наприклад, втрата близьких людей, соціального статусу та інші щоденні стресові ситуації). Вони вчили, що людина повинна приймати те, на що не має впливу, і зосереджувати свою увагу на тому, що вона може контролювати, таким чином, забезпечуючи психологічну стійкість та рівновагу в умовах невинних змін та труднощів. Цей підхід підкреслює важливість прийняття реальності і фокусу на внутрішньому розвитку та особистісній міцності, щоб подолати життєві випробування та виживати відповідно до власних цінностей та переконань.

В буддизмі також простежується наголос на стійкості людини перед життєвими випробуваннями і труднощами. Згідно положень буддизму висловлюється ідея того, що життя включає в себе страждання. І причиною цього страждання є такі терміни, як «потяг», «прихильність» та «спрага». Будда навчав, що однією з основних цілей його вчення є досягнення особливого стану, відомого як нірвана, де страждання припиняється. Буддизм пропагує важливість розвитку стійкості та психологічної міцності через

розуміння і прийняття природи страждання і активне прагнення досягти стану нірвани, де можливий внутрішній спокій.

Християнська віра у вічне життя після смерті та призначена для віруючих в майбутньому відплата за страждання, надає віри та надії тим, хто переживає труднощі і випробування в житті. У догматах цього релігійного напрямку випробування даються вірянину з метою, щоб розвивати його терплячість і стійкість у перенесенні усіх страждань для повного викуплення своїх гріхів та очищення перед Богом [18].

В християнстві страждання розглядаються як спосіб долати внутрішні бар'єри та очищати душу перед вічним життям в Божій присутності, надаючи вірянам моральну силу та надію на майбутнє.

Проблема стійкості людини перед життєвими труднощами, їх подолання завжди цікавила дослідників багатьох галузей знань, таких як філософія, медицина, просвітництво, поезія та література, педагогіка і психологія. У сучасний період ця тема є надзвичайно актуальною, оскільки спроби подолати та налагодити оптимальний спосіб додання тяжких життєвих періодів стають важливим завданням суспільства.

Сучасне суспільство переживає турбулентні соціальні, економічні і політичні зміни, які призводять до збільшення обсягу інформації, стрімкого розвитку технологій і технічних інновацій. Ці фактори суттєво впливають на психологічне здоров'я людей, спричиняючи стрес, неврози, адаптаційні труднощі і депресивні стани. Тому вивченню питань щодо особливостей суб'єктивного благополуччя, якості життя та життєздатності людини психологічної стійкості тощо приділяється значна увага.

Психологічний аспект життєстійкості включає у себе сенсорієнтовані підходи, які формують потенціал адаптації особистості. Характер особистості визначається наявністю розвиненої системи смислового управління, яка відзначається високою свідомістю щодо життя, розуміння змісту зв'язків між подіями у власному життєвому шляху, внутрішнім почуттям

відповідальності за реалізацію сенсу життя, наявністю багатогранної та структурованої системи цінностей на вищому рівні смислового управління.

На низку рівнів сформованості соціальної та особистісної життєвої здатності людини вказує у своїх працях О. Корніяка, виділяючи наступні:

а) негативне відношення до соціальних та культурних норм і правил життя і діяльності;

б) рівень нейтрального відношення до соціальних та культурних норм і правил життя і діяльності, що проявляється у пристосувальній позиції;

в) часткове або неповне прийняття соціальних та культурних норм і правил життя і діяльності;

г) повне прийняття соціальних та культурних норм і правил життя і діяльності [10].

Поняття життєстійкості розглядається у взаємозв'язку з такими аспектами, як «життєтворчість», «життєздатність», «вкоріненість у бутті», «мужність творити», «трансценденція», «зрілість». У загальних рисах ця концепція свідчить про намагання особистості виживати в різних умовах життя, разом з тим не втрачаючи своєї індивідуальності. Вона включає в себе формування конструктивних життєвих поглядів та цінностей, реалізацію власного потенціалу та вплив на навколишній світ з метою зробити його кращим [9].

Життєстійкість представляє собою систему переконань щодо себе, світу та стосунків із ним, пов'язана з умінням долати різноманітні стреси, зберегти високий рівень фізичного та психологічного здоров'я, підтримувати оптимізм, впевненість у власних силах, задоволеність своїм життям, а також прагненням до постійного особистісного самовдосконалення [13].

Життєстійкість вважається відносно новим психологічним феноменом, який активно вивчається науковцями різних галузей [33]. Вивчення життєстійкості людини розвивається та впроваджується у світі у сфері охорони здоров'я та догляду за хворими, громадської безпеки, військовій галузі, спорті, бізнесі та сімейній психології.

Спорідненим із поняттям життєвої стійкості є поняття стресостійкості, яке передбачає здатність організму реагувати на негативні впливи зовнішнього і внутрішнього середовища адекватним способом. Стресостійкість охоплює стійку характеристику реакцій на стрес, включаючи вплив навколишніх факторів, які можуть бути як негативними, так і позитивними, на психологічний і фізіологічний рівень організму.

Дослідники виокремлюють такі типи ресурсів, що сприяють підвищенню життєвої стійкості особистості:

- фізичні ресурси (високий рівень фізичного та психічного здоров'я, відсутність захворювань, висока працездатність тощо);
- психологічні ресурси (високий рівень інтелекту, саморегуляція емоційно-вольової сфери);
- особистісні ресурси (адекватний рівень самооцінки, наявність сенсу життя, висока мотивованість поведінки тощо);
- матеріальні ресурси (забезпечення доступу та підтримка у різних сферах життя (юридична, медична, інформаційна), фінансова стабільність);
- соціальні ресурси (постійна робота, підтримка родини, друзів, знайомих, визнання та достатній соціальний статус) [9].

Життєстійкість загалом як особистісно-психічний ресурс, який належить до сфери мотиваційної спрямованості та є її основою визначає А. Гирник [6].

Н. Панасенко ввів термін «життєздатність», який вказує на можливість людини працювати, бути зайнятим та самостійно підтримувати себе. Він визначив цей термін як здатність росту і розвитку особистості в умовах динамічного оточення, при цьому особистість сама впливає на це середовище, змінюючи його на свою користь [19].

Життєздатність розглядається як індивідуальна характеристика особистості. Її ідея полягає в оптимальному забезпеченні особистістю власних психологічних ресурсів, «психологічної живучості» та широкої ефективності у складних ситуаціях життя [41].

Життестійкість певною мірою розглядається як зріла стійкість особистості, що дає можливість використовувати такі базові ресурси як: довіра, кооперація та творчість [31].

Термін «резилієнтність» у психології та інших галузях був введений не однією конкретною особою чи науковцем, а став важливим об'єктом дослідження та розвитку в різних контекстах. Саме поняття «резилієнтність» почало активно розглядатися у середині 20-го століття, і воно продовжує розвиватися і досліджуватися до сьогодні.

Корені терміну «резилієнтність» можна відстежити до латинського слова «resiliens», що означає «повертатися» чи «відскакувати». Однак це поняття стало більш активно використовуватися в контексті психології, особливо у вивченні стресу та труднощів, у другій половині 20-го століття.

Важливою подією в розвитку концепції резилієнтності було дослідження психолога Н. Гармана у 1970-х роках, де він вивчав та описував здатність дітей у важких життєвих обставин до успішного адаптивного функціонування. Пізніше це дослідження сприяло подальшому вивченню резилієнтності та її ролі в психології та соціальній роботі.

Згодом резилієнтність стала активно вивчатися багатьма науковцями та дослідниками в контексті психології, освіти, соціальної роботи та інших галузях. Термін і концепція резилієнтності використовуються для розуміння та підтримки психологічної стійкості, адаптації та відновлення людей у стресових та важких ситуаціях.

Резилієнс – це складна концепція, яка базується на адаптивному та динамічному процесі відновлення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування, викликаного дією психотравмуючих факторів. Цей процес передбачає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, подолати їх і повернутися до стабільного функціонування.

У контексті резилієнсу виділяють кілька типових моделей, що допомагають розуміти цей процес:

1. Модель зовнішнього та внутрішнього факторів: Ця модель визнає, що резиліентність залежить від взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні фактори можуть включати підтримку від родини, друзів, громади та професійних служб, а також доступ до ресурсів. Внутрішні фактори включають в себе психологічну стійкість, саморегуляцію, позитивну самооцінку і віру в власні сили.
2. Модель розвитку: Ця модель підкреслює, що резиліентність може розвиватися протягом життя людини через навчання та досвід. Люди можуть навчатися адаптивним стратегіям управління стресом та розвивати психологічну стійкість.
3. Модель внутрішніх переконань і уявлень: Ця модель вказує на важливість позитивних внутрішніх переконань і уявлень, таких як оптимізм, внутрішня міць та віра в успіх. Ці психологічні фактори можуть сприяти розвитку резиліентності [7].

Загалом, резиліентність є складним психологічним явищем, яке вивчається в контексті взаємодії різних чинників і процесів, що впливають на адаптацію людини до стресових ситуацій і її здатність до відновлення психосоціального функціонування.

В сучасному світі на людину впливає різноманітні фактори різної природи, які можуть створювати стресогенний або негативний вплив. Ці фактори включають зовнішнє середовище, внутрішні психологічні фактори, індивідуальні особливості психіки конкретної особи та специфіку її взаємин з оточуючим соціумом.

У зарубіжних наукових дослідженнях життєстійкість розглядається як ключовий фактор стресостійкості особистості, і вона вивчається в контексті різних аспектів. Декілька вчених, таких як С. Агустдоттер, С. Барнард, М. Раш, Ф. Родволт і В. Шоел, досліджують вплив життєстійкості на успішну діяльність в умовах тривалої монотонної роботи і високого рівня напруження.

Ч. Сенсан вказує на те, що життєстійкість може бути важливим фактором для відчуття повноти і якості життя. Д. Еванс розглядає її як складову частину соціального інтересу та збагачення міжособистісної взаємодії з навколишнім середовищем.

Г. Лік і Д. Вільямс відзначають роль життєстійкості в контексті подолання стресу і адаптації в суспільстві, а М. Шміт розглядає її відношення до соціальної тривожності у нових ситуаціях. А. Ла Грека і Н. Лопез вивчають вплив життєстійкості на реакцію на невідомі обставини [14].

Вивченню психологічного феномену життєстійкості присвячені праці низки сучасних вітчизняних психологів, таких як: С. Бабатіна, К. Балабанова, І. Германський, Н. Каз'яніна, О. Кіосева, С. Кравчук, О. Кокун, Л. Кузнецова, Т. Ларіна, Т. Лукянова, К. Маннапова, В. Олефір, В. Панченко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова та інші.

М. Шайер і Ч. Карвер аналізують, як очікування результату можуть впливати на фізичне благополуччя людини, а В. Флоріан, М. Мікулієнсер і О. Таубман розглядають її вплив на психічне здоров'я. Основоположниками поняття життєстійкості у психології вважаються С. Кобаса та С. Мадді. С. Кобаса запропонував поняття «Hardiness», визначається як стійкість, життєва стійкість, вимогливість, відвага, сміливість тощо [36]. С. Мадді у своїх роботах вказує, що життєва стійкість є інтегративною властивістю особистості, що свідчить про рівень її психічного здоров'я [39].

С. Мадді був видатним американським психологом і вченим, який спеціалізувався на дослідженні життєвої стійкості та стресостійкості. Він вніс важливий внесок в розуміння та вивчення теми, пов'язаної з тим, як люди пристосовуються до стресових ситуацій і розвивають життєву стійкість. Така особистісна властивість забезпечує ефективну стійкість та подолання стресу, особистісне зростання та самовдосконалення, розвиток креативності та прагнення до усвідомлення внутрішнього потенціалу [4].

Учень Г. Олпорта та Г. Мюррея, С. Мадді вказує, що «життєстійкість» є відображенням психологічної живучості і розширеної ефективності

людини, яке пов'язане з її мотивацією у подолання складних та стресових життєвих ситуацій [40].

С. Мадді спеціально розробив концепцію «життєвої стійкості» (hardiness), яка містить в собі три ключові компоненти:

1. Зобов'язаність (commitment): Це внутрішнє ставлення до життя, що полягає в активній участі у ньому, пошуку сенсу та цілей, і вірі у важливість своєї діяльності.
2. Контроль (control): Цей компонент відображає впевненість особистості у власній здатності впливати на своє оточення та подолати труднощі.
3. Виклик (challenge): Мадді вважав, що життєва стійкість розвивається завдяки переживанню життєвих викликів як надзвичайних можливостей для росту і розвитку.

Мадді також розробив інструмент для вимірювання цієї концепції – «Шкала життєвої стійкості» (Hardiness Survey), яка допомагає визначити рівень життєвої стійкості у людини.

Термін «життєстійкість» став активно вживатися в психологічних дослідженнях упродовж останніх двадцяти років. Різні вчені досліджують специфіку прояву життєстійкості в різних вікових групах, серед представників різних професій, в різних ситуаціях та контекстах.

За нашими переконаннями, якісні характеристики розвитку різних компонентів життєстійкості грають важливу роль у формуванні особистості. Вони можуть призводити до виникнення життєстійкої особистості, яка вміє ефективно долати життєві труднощі, або, навпаки, до формування особистості, яка використовує неефективні стратегії управління проблемами. Вибір таких неефективних і малопродуктивних стратегій подолання проблем часто пов'язаний із методами копінгу та емоційними реакціями (або проблемно-орієнтованими стратегіями копінгу).

Певною мірою ми розуміємо життєстійкість як зрілу стійкість особистості, яка дозволяє використовувати кооперацію, довіру і креативність як основні ресурси [31].

У вітчизняних дослідженнях феномену життестійкості виділяються три основних підходи:

1. Життестійкість є ресурсом внутрішнього потенціалу особистості, який може бути корисним у різних ситуаціях життя.
2. Життестійкість є певною інтегральною психологічною характеристикою особистості, що формується через активну взаємодію з ситуаціями життя.
3. Життестійкість є здатністю особистості до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

Згідно цих підходів життєва стійкість розглядається як творча реалізація особистісного потенціалу та як стійкість не до вимог конкретних життєвих ситуацій, а до можливостей, які ці ситуації надають для втілення власних цілей, смислів та призначень. Іншими словами, це вияв мужності жити і активно творити своє життя.

Уявлення про життестійкість відмінно узгоджуються з теорією особистості С. Мадді та Д. Фіске, основним елементом якої є концепція активації. Ця концепція покладає основний акцент на емоційний досвід особистості як ключовий фактор [39].

У контексті цієї теорії, життестійкість може розглядатися як здатність особистості ефективно активувати свої ресурси та стратегії у відповідь на життєві виклики та стресові ситуації. Емоційний досвід тут відіграє важливу роль, тому що емоції можуть впливати на реакції та рішення особистості.

Т. Титаренко, Т. Ларіна визначають життестійкість особистості як здатність ефективно справлятися з життєвими перешкодами та труднощами, зберігати рівновагу між адаптацією до нових вимог та прагненням до гармонії. Дослідниці переконані, що ця якість не є рідкісним даром, її можна і треба розвинути, для того, щоби легше зустрічатися з новими випробуваннями у майбутньому [25].

На думку І. Аршави, психологічна стійкість забезпечує можливість позитивного психічного відновлення людини [2].

О. Чиханцова правильно вказує на те, що життєстійкість є важливим феноменом психіки людини. Цей психологічний аспект розвивається за певними закономірностями і є багатоконпонентним явищем. Життєстійкість впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини, особливо в ситуаціях життєвої напруги. Таке розуміння життєстійкості підкреслює, що цей феномен складається з декількох компонентів або аспектів, які допомагають особистості справлятися з труднощами і стресом у її житті. Це може включати емоційну стійкість, психологічну готовність до викликів, здатність до адаптації та інші психічні ресурси [30].

Життєва стійкість забезпечує можливість долати стресові ситуації, переборювати навантаження, зберігаючи внутрішній баланс та гармонію не знижуючи продуктивність діяльності [27].

О. Решетник, проводячи порівняльний аналіз підходів до дослідження життєстійкості особистості на основі низки наукових робіт, виділяє підходи, які зосереджені на структурній організації цього феномену, такі як системний і структурно-функціональний підходи, екзистенційно-гуманістичний, екопсихологічний та ресурсний, які, доповнюючи один одного, розкривають різні напрямки досліджень даного феномену [20].

І. Германський та С. Кондратюк виділяють такі ознаки життєвої стійкості: витривалість, стресостійкість, розвинутий пізнавальний інтерес, комунікативність; критичне мислення, розвинуте вміння до різних видів трудової діяльності [5].

О. Кокун, формулюючи поняття професійної життєстійкості, вказує, що це системна «особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [9].

Отже, аналіз наукових досліджень показує, що на сьогодні в психології не існує єдиного визначення поняття життєстійкості. Немає єдиної думки у визначенні його як риси особистості, властивості, якості, здатності, установки, ресурсу чи потенціалу. Цей психологічний феномен сприймається як концепт, який може бути тотожним до таких адаптаційних характеристик особистості, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність, адаптивність, зрілість і інші.

Таким чином, зрозуміло, що всі ці адаптаційні системи особистості, які забезпечують здоров'я, є складовими життєстійкості. Однак головна функція життєстійкості полягає у можливості ефективної взаємодії в соціумі та оптимального саморозвитку в ускладнених умовах життя. Життєстійкість є надзвичайно важливою та значущою характеристикою особистості людини, яка має глибокі зв'язки з її Я-концепцією, способом сприйняття інших і ставленням до них. Дивно, але дотепер ці зв'язки між життєстійкістю та соціальною перцепцією залишалися малодослідженими. Це сталося, незважаючи на очевидне значення розуміння закономірностей і механізмів цих зв'язків для ефективної педагогічної, корекційної та консультативної роботи, особливо в умовах швидких і непередбачуваних змін, які відбуваються у нашому суспільстві та у всьому світі.

1.2. Характеристика особливостей самореалізації особистості

Сучасні умови диктують вимоги щодо розвитку та використання людського потенціалу. Вимоги до самостійності, ініціативи та підприємливості особистості стають ще більш високими через соціокультурні зміни. Вчені відзначають зростання впливу людини на різні аспекти дійсності. Все це підсилює актуальність проблеми самореалізації особистості.

Термін «самореалізація» широко вживається в вітчизняній та зарубіжній психологічній, педагогічній, філософській, соціологічній та інших галузях суспільних наук. Оксфордський словник дає таке визначення самореалізації, що пов'язане із зусиллями та можливостями особистості щодо розвитку свого «Я» [34]. Психологічний та психоаналітичний словник трактує самореалізацію як гармонійний та збалансований розвиток особистості, її особистісних та спадкових можливостей, розкриття усіх аспектів [45].

Людина трансформується і самоконститується через оновлення і перебудову просторово-часової структури життєвого світу. Життєвий світ представляє собою «багатошарове» посередництво між структурою особистості, умовами її вигляду, пройденим досвідом і очікуваним майбутнім. Багато науковців відзначають, що складнощі самореалізації перш за все пов'язані з феноменальністю людського існування. Неможливо досягти повного самопланування та створити бездоганні умови для спрямованих на позитивний результат проявів спонтанної активності людини. Найбільш значимою проблемою є взаємодія внутрішніх стимулів із зовнішніми умовами саморозвитку. З однієї сторони, навіть наявність ідеальних зовнішніх умов не завжди сприяє розвитку людини. З другої сторони, розвиток людини може відбуватися в екстремальних та несприятливих зовнішніх умовах [26].

Самореалізація пронизує всю діяльність людини і, передусім, розглядається з погляду людини як творця. Самореалізація, особистісне самозвітування, передбачає реалізацію людиною свого потенціалу, включаючи здібності, навички та інші можливості.

Самореалізація особистості цікавить дослідників різних галузей, але безсумнівно, що основні аспекти самореалізації особистості розглядаються у психологічній науці й її особливості та закономірності розкриваються шляхом психологічних досліджень з використанням інтердисциплінарних підходів. Важливо відзначити, що разом із поняттям «самореалізація», яке

стає все більш популярним у психологічній літературі, також використовуються подібні терміни, такі як «самоактуалізація», «саморозвиток», і таке інше.

Поняття самореалізації було вперше введено в психології особистості А. Адлером [1]. За його переконанням, основним законом життя людини є прагнення до переваги. Він розглядав зверхність як досягнення найвищого рівня в особистому розвитку. Це прагнення є вродженим, оскільки воно є необхідною частиною життя. Іншими словами, це «щось, без чого неможливо уявити людське існування» [1]. А. Адлер наголошував на соціальних визначниках особистості, розглядаючи індивіда як творчого і самовизначаючого суб'єкта, що формується з урахуванням його індивідуальної суб'єктивності. Він дійсно, не надав визначення самореалізації особистості і більше схилився до філософського підходу цього поняття. Він підкреслював важливість самосвідомості і самостворення в формуванні особистості. Людина, має можливість планувати свою діяльність, управляти нею і розуміти її значення для власної самореалізації. Згідно з поглядами А. Адлера, людина творить свою особистість сама. Вона встановлює свої цілі і шляхи до їх досягнення завдяки креативному Я. Мета може бути суб'єктивною та існувати в момент «тут і зараз» і навіть будучи фіктивною чи недосяжною, вона все одно є потужним стимулом для особистості. За допомогою креативного Я, людина інтерпретує і осмислює свій досвід, знаходячи унікальний для себе стиль життя.

Поняття самореалізації, або самоактуалізації, дійсно широко використовується в роботах багатьох відомих зарубіжних психологів гуманістичного напрямку, таких як К. Роджерс, Е. Фромм, і А. Маслоу. Вони, подібно до А. Адлера, в основному спиралися на філософські підходи щодо розуміння поняття самореалізації, і не надавали жорстких визначень або конкретних механізмів самореалізації. Психологи цього напрямку розглядали самореалізацію як процес, в якому людина максимально розкриває свій потенціал і стає більш самосвідомою та самовираженою особистістю. Для

них самореалізація була пов'язана з внутрішньою мотивацією, самоприйняттям і розвитком особистості в напрямку максимальної самовираженості і досягнення свого потенціалу.

Феноменологічний підхід К. Роджерса [44] має в центрі поняття самореалізації. Феноменологія у К. Роджерса охоплює всі переживання і досвіди особистості. Організм, на його думку, є центром усього цього досвіду [44]. Свідомість представляє собою символізацію цих переживань. «Я» або Я-концепція є складовою феноменологічного поля, яка більш розгорнута і представляє собою «організований, узгоджений концептуальний гештальт», який формується з перцепційних властивостей «я» або «мене», а також сприйняття цього «я» в контексті взаємодії з іншими людьми і всіма аспектами життя, включаючи цінності, пов'язані з цими сприйняттями. Цей гештальт може бути усвідомленим або неусвідомленим, але він доступний свідомості. Учений стверджує, що тенденція до самоактуалізації реалізується лише тоді, коли людина чітко сприймає і адекватно символізує свої власні вибори, перевіряє свої гіпотези і може відрізнити прогресивну поведінку від регресивної. Для визначення цього він використовує поняття «конгруентність» та «неконгруентність», що пояснюються прагненням особистості бути «самою собою», і це бажання визначає її цілі та напрямки розвитку.

Вивченню поняття самореалізації особистості присвячені роботи Е. Фромма, який розуміє її як зорієнтованість людини на буття через ефективне використання власних здібностей для взаємодії з оточуючою дійсністю [38]. За його переконанням, самореалізація як активна ефективна діяльність є невід'ємною частиною кожного індивіда. Е. Фромм ідентифікує п'ять основних людських потреб, що визначають самореалізацію особистості:

1. Потреба у прихильності (налагодженні зв'язків з оточуючими). Ця потреба виникає з необхідності подолати відчуття ізоляції та відчуженості. Людина задовольняє цю потребу через турботу, участь та

відповідальність за інших. Спільна праця та збереження власної унікальності сприяють ідеальному єднанню зі світом.

2. Потреба у трансцендентності: Фромм вбачає цю потребу як прагнення до творчого акту, який забезпечує людині відчуття сіюбоди та її значимості.
3. Потреба в корінні. Ця потреба, через зміцнення відчуття приналежності та посилення родинних зв'язків, дозволяє людині відчувати себе стабільною та міцною частиною найколишньої дійсності.
4. Потреба в ідентичності, яка власну ідентичність особистості та ідентифікує її з іншими членами соціуму.
5. Потреба в системі орієнтації, яка реалізується через наявність певних цілеспрямованих орієнтирів для усвідомлення буття і діяльності.

Фромм висвітлює поняття позитивної свободи, яке він розглядає як об'єднання причетності до світу та незалежності від нього завдяки таким ключовим компонентам, як любов і праця.

Схожість із поглядами інших великих психологів також присутня в уявленнях Е. Фромма. Він, подібно до А. Адлера, підкреслює ідею, що людина активно формує своє життя і прагне досягнути найвищого ступеня досягнень, який у випадку Е. Фромма є продуктивністю. Як у К. Роджерса, ідея єднання зі світом є конгруентністю, тобто ступенем відповідності між феноменологічним світом (світом сприйняття) та зовнішньою реальністю.

Отже, за Е. Фроммом, самореалізація має суспільний характер і є результатом впливу соціального середовища. Ключовим аспектом продуктивної самореалізації є здатність «бути» активним та володіти своїм життям, а не просто «здаватися» обставинам. Це співвідноситься з А. Маслоу [41; 43] щодо того, що у прагненні до самоактуалізації людина керується Б-цінностями (метапотребами, цінностями буття тощо).

Загалом поняття самореалізації можна розуміти як власну реалізацію, процес самопізнання, самовдосконалення, що полягає у визначенні значимих цінностей та сенсів, свого життєвого шляху тощо [8].

Самореалізація – це виявлення потенціалу особистості. Арістотель стверджував, що щастя досягається лише через реалізацію своїх потенційних можливостей, тобто активізацію індивідуальних та особистісних здібностей «Я» за допомогою власних зусиль та стосунків з оточуючими [17].

У дослідження особливостей поведінки у мовних проявах, К. Гольдштейн акцентує увагу на тому, що в процесі вербального спілкування з оточуючими індивід таким чином самореалізується. Мовленнєвий вираз індивіда може бути зрозумілим в контексті його відношення до функціонування цілісного організму в процесі його прагнення до максимальної самореалізації в конкретній ситуації [48].

А. Анг'ял, подібно до К. Гольдштейна, вірить в холістично-динамічний підхід. За поглядами А. Анг'яла [32], саморозвиток включає три виміри особистості: особистість розвиває свої внутрішні потреби і більш досконалі особливості, які задовольняють ці потреби (вертикальний вимір). Другий вимір саморозвитку полягає у збільшенні власної ефективності (прогресивний вимір), що передбачає вияв оптимального шляху в досягненні цілей при мінімальних затратах. Третій вимір саморозвитку характеризується поліпшенням координації та розширенням багатогранності поведінкових стратегій людини (горизонтальний вимір).

Процес саморозвитку, за А. Анг'ялом, передбачає поєднання фази входу та фази виходу. Людина розглядається як відкрита система, і поєднання цих фаз вказує на процес асиміляції середовища. Фаза входу служить базою для автономії (самодетермінації), оскільки базується на взаємодії з середовищем та асиміляції його елементів. Фаза виходу, натомість, базується на продуктивності та прагненні до гомонії, тобто до відповідності середовищу. Середовище намагається впливати на людину, а організм реагує на цей вплив. Тенденція до автономії виявляється в прагненні людини до задоволення своїх інтересів і підпорядкуванню середовищу відповідно до своїх потреб. Ця автономія може здійснюватися через прагнення до переваг, досягнень, надбань тощо і полягає у бажанні

людини взаємодіяти та відповідати на явища в середовищі, що спонукає до любові – як до людей, так і до природи. Загалом, саморозвиток людини включає в себе процеси взаємодії, братання та розвитку її біосфери, яка включає організм та оточуюче середовище.

Отже, аналіз концепцій самореалізації особистості, сформульованих низкою зарубіжних дослідників (А. Адлер, А. Анг'ял, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.) вказує на їх переважно описовий (феноменологічний) характер, вони ґрунтуються на гуманістичному підході й використовують здебільшого філософські уявлення про самореалізацію та не враховують психологічної суті концепцій самореалізації. Ці концепції не містять психологічних категоріальних конструкцій, оскільки не ставили за мету створення більш точних теоретичних та методологічних основ та розуміють самореалізацію (самоактуалізацію) як вроджену якість людини. Вони ґрунтуються на потребах зростання, розвитку та самовдосконалення, тому поняття «самореалізація» (self-realization) часто вживається як синонім до «реалізації своїх можливостей» (self-fulfillment) та «самоактуалізації» (self-actualization) та описують подібні характеристики: повну реалізацію актуальних можливостей людини (К. Хорні); її прагнення до максимальної актуалізації й розвитку власних здібностей (К. Роджерс); внутрішнє активне самовираження (Ф. Перлз); прагнення бути тим, ким людина є і може стати (А. Маслоу).

Вітчизняні дослідники більшою мірою розуміють поняття самореалізації як більш загальне й таке, що співвідноситься з самоактуалізацією, самоствердженням, саморозвитком особистості тощо [24; 29].

Таким чином, поняття самореалізації як процесу включає в себе реалізацію власної особистості у процесі життєдіяльності та встановлення власного унікального шляху у світі, виявлення й втілення цінності та сенсу свого існування тощо. Самореалізація забезпечується при наявності у людини потужного внутрішнього стимулу до особистісного

самовдосконалення та розвитку. Під час цього шляху виникають внутрішні та зовнішні виклики, які можна подолати лише, маючи в собі достатню рішучість та стійкість.

1.3. Життєстійкість як умова самореалізації особистості молодої людини.

В сучасному світі молоді люди стикаються з численними викликами і труднощами на шляху до особистісного самовдосконалення, розвитку та самореалізації. Одним із важливих ресурсів, які допомагають їм подолати ці труднощі і досягти своєї потенційної найкращої версії, є життєва стійкість.

Система професійної підготовки молоді повинна спрямовуватися на формування самодетермінованих особистостей, які здатні усвідомлено обирати свою професію, бути активними учасниками власного навчально-професійного розвитку і свідомо будувати власний професійний та життєвий шлях. Особистість повинна бути суб'єктом власної навчально-професійної діяльності, активним учасником і перетворювачем соціуму. Це передбачає, що особистість має усвідомлювати свої потреби в самореалізації і вміти використовувати власні ресурси для досягнення цієї мети.

Процес самореалізації є складним, в ньому особистість актуалізує та реалізує свою індивідуальність, внутрішнє позитивне і творче бажання зростати, досягати зрілості та компетентності. Цей процес передбачає самопізнання власних здібностей, формування образу «Я», усвідомлення своєї цінності, власних можливостей, їх переходу в актуальний (дійсний) стан та втілення їх в реальному оточенні. Суб'єкт відіграє тут регулюючу роль, визначає напрямки та методи самореалізації, створюючи необхідні умови, які відсутні в даному контексті, і вирішуючи виникаючі протиріччя [15].

С. Мадді і С. Кобейса у своїх дослідженнях визначають життєву стійкість як важливу особистісну характеристику, яка служить загальним показником психічного здоров'я людини та визначає систему її установок щодо самої себе, навколишнього світу і ставлення до них. Життєстійкість представляє собою внутрішній ресурс, який контролюється самою людиною, і, отже, вона має можливість змінювати і переосмислювати фактори, що визначають її фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Життєстійкість є важливою установкою, яка надає смисл і цінність життю в будь-яких обставинах і ситуаціях [36; 39]. Цей концепт включає в себе три ключові компоненти:

1. Залученість. Це означає активну життєдіяльність людини, виявлення інтересу до навколишнього світу і різноманітних досвідів.
2. Впевнений контроль та усвідомлення життєвих ситуацій. Цей аспект передбачає впевненість особистості в своїй здатності впливати на життєві обставини та розуміння того, що відбувається навколо неї.
3. Готовність до ризику (прийняття викликів життя). Ця складова включає в себе відкритість до нових можливостей, здатність приймати ризики і виклики, які можуть з'явитися на шляху життя.

Компонент «залученість» виражає переконання в тому, що активна діяльність надає особистості максимальну можливість знайти щось цікаве. Коли цей компонент розвинутий, людина отримує задоволення від власної активності. Компонент «залученості» явно співвідноситься з поняттям «потіку» (М. Чіксентміхайлі), що являє собою цілісне відчуття, яке випробовують люди, коли вони максимально включені у свою діяльність. Це стан активності, при якому особа абсолютно зосереджена на своїй справі і забуває про себе і досягає високої майстерності [28].

М. Селігман вказує, що «потік» – це стан особистісного зростання, який відмічається невпинним збільшенням психологічних ресурсів. У працях М. Чіксентміхайлі підтверджується, що підлітки, для яких характерне переживання стану «потіку», мають ряд переваг. Вони зазвичай мають хобі,

активно займаються спортом, віддають багато часу навчанню, мають вищий рівень самооцінки, менше схильні до проявів депресії, більш комунікабельні та загалом успішніші в житті [21].

Компонент життєстійкості під назвою «контроль» відображає здатність людини контролювати обставини та знаходити шляхи подолання стресових ситуацій. Він формує переконання особистості в тому, що її вчинки, дії та докладені зусилля мають вплив на події і результати, і відображає її віру у наявність причинно-наслідкового зв'язку між власними діями і подіями.

Згідно з поглядами С.Мадді, людина постійно знаходиться перед вибором, незалежно від того, чи це критична ситуація чи повсякденний досвід. Цей вибір можна розділити на два типи: вибір незмінного (вибір минулого) і вибір невідомого (вибір майбутнього). У випадку вибору незмінного, людина не бачить підстав розглядати свій досвід як новий і приймає рішення «на користь минулого», продовжуючи діяти тим же способом або застосовувати ті ж методи. В цьому варіанті вибору виникає почуття провини, пов'язане з упущеними можливостями. У випадку вибору невідомого, людина вважає, що отриманий досвід вимагає нового способу дій, і вона робить вибір «на користь майбутнього». У цьому випадку вибір супроводжується почуттям тривоги, пов'язаним з невизначеністю, яка завжди присутня в майбутньому. Навіть при наявності чітких планів завжди існує невідомість і ризик пов'язаний з будь-якою дією. Життєстійкість допомагає успішно впоратися з тривогою, яка виникає в результаті власного вибору, особливо в ситуаціях екзистенціальної дилеми, коли вибір був зроблений «на користь майбутнього».

Таким чином, теоретично та емпірично доведено про наявність тісного позитивного взаємозв'язку життєвої стійкості особистості з її суб'єктивним благополуччям, його структурними складовими, такими як – задоволеність сьогоденням і задоволеність минулим. Життєва стійкість виступає каталізатором у протидії несприятливим фізичним та

психологічним наслідкам стресу, визначаючи високий рівень психічного здоров'я особистості.

Діяльнісна сторона життєстійкості включає в себе різні дії та стратегії, спрямовані на досягнення поставлених цілей та подолання викликів. Сюди входять такі аспекти, як постійна турбота про своє фізичне і психологічне здоров'я, розробка стратегій для подолання труднощів, рефлексія над власною ідентичністю та взаємозв'язок між власним уявленням про себе і навколишнім середовищем.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження

Дослідження здійснювалося на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Дослідницьку вибірку склали 90 студентів (з них 56 дівчат та 34 хлопців). Вік досліджуваних становить 17 – 21 рік.

Програма дослідження включала наступні етапи:

- теоретико-аналітичний: відбулася постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, здійснювалося ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці;
- на організаційному етапі здійснювався відбір матеріалів (ряду стандартизованих психодіагностичних методик для діагностики особистісної безпорадності/самоствійності студентів і їх життєстійкості) для проведення емпіричного дослідження;
- етап проведення емпіричного дослідження передбачав здійснення психодіагностичного опитування учасників;
- завершальний етап включав обробку та систематизацію отриманих результатів, формулювання висновків і оформлення дослідження у цілісну наукову роботу.

Для реалізації програми емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик: «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва) [23], «Шкала каузальної орієнтації» (Р. Райана, Е. Десі) [35], «Діагностика реалізації потреби саморозвитку» П. Фетіскіна [13], «Стратегії самоствердження особистості» (Є. Нікітін, Н. Харламенкова) [22], «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса» [37].

Охарактеризуємо діагностичний інструментарій.

Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонт'єва) є адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey, який був розроблений американським психологом С. Мадді (Maddi) у 1984 році. Діагностична мета цієї методики полягає в оцінці здатності та готовності особи активно і гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, а також у визначенні ступеня її уразливості до переживання стресу і депресії.

Особистісна характеристика «hardiness» (або, у 2000 році, життєстійкість) визначає здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню гармонію і не зменшуючи результативної здатності своєї діяльності.

Життєстійкість представляє собою систему внутрішніх переконань про власну особистість, про світ та відносини з навколишнім середовищем. Ця диспозиція включає три відносно автономних компонента: залученість, контроль і прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і загальної життєстійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, завдяки стійкому подоланню стресорів і їх сприйняттю як менш суттєвих.

Досліджуванам пропонується інструкція: Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями.

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахунок результатів проходить наступним чином: відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), а відповідям на зворотні пункти – від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Далі підсумовується загальний бал життєстійкості, а також показники для кожної з трьох субшкал (залученість, контроль і

прийняття ризику). Здобутий результат можна порівняти з нормативними даними.

Для встановлення ступеня вираженості каузальних орієнтацій Е. Десі та Р. Райана був створений відповідний психодіагностичний механізм — загальна шкала (опитувальник) каузальної орієнтації. (The General Causality Orientation Scale - GCOS) (Deci, Ryan, 1985b).

Пункти GCOS містять описи різних життєвих ситуацій, оскільки каузальні орієнтації (КО) виявляються у реакціях на події, що мають місце щодня у житті людини. Ситуації підібрані таким чином, щоб у кожній з них окреслювалось кілька можливих способів реакцій (поведінкових, вербальних або в розумовому плані, на рівні думок або почуттів). Кожній ситуації надано три варіанти реакцій, опис яких містить психологічні прояви всіх трьох типів КО. Випробуваному потрібно оцінити імовірність своєї реакції в подібній ситуації кожним із трьох описаних способів. Оцінка проводиться за семибальною шкалою. В результаті підрахунку ми отримуємо показник кількості балів по кожній субшкалі. Тестування за даною методикою дозволяє в результаті отримати співвідношення трьох типів КО в особистості випробуваного, що відображається у співвідношенні загальних балів за трьома субшкалами.

Процес розробки GCOS включав в себе наступні етапи (Deci, Ryan, 1985b). Спочатку було складено 96 питань (288 пунктів). З них було виділено 12 питань (36 пунктів) з високими за результатами факторного аналізу навантаженнями по всім трьом факторам — автономії, зовнішньої і безособової КО. Згідно з даними інших дослідників (Hmel, Pincus, 2002), особи з високими показниками автономії наділені також підвищеним рівнем самоусвідомлення (self-awareness), високим рівнем самооцінки і рівнем розвитку еґо, заниженим рівнем прояву самознищення (self-derogatory), а також таких «негативних» емоцій, як ворожість, сором і вина. Вони рідко нудьгують, а також проявляють більшу концентрацію і наполегливість у досягненні своїх цілей. Індивіди з високою орієнтацією на автономію

відрізняються високим рівнем переживання свободи вибору, тенденцією шукати можливості для самодетермінації і розглядати події як забезпечують автономію, а також прагнуть засновувати свої дії на особистісних цілях і інтересах. У них спостерігається вищий рівень зв'язності «Я», що ґрунтується на саморефлексії, яка підтримує структуру «Я». Виявлено позитивний зв'язок між високим рівнем автономії і позитивним сприйняттям щоденних подій, а також негативний зв'язок, пов'язаний із переживанням неприємних емоцій.

Методика «Діагностика реалізації потреби саморозвитку» П. Фетіскіна. Діагностична мета методики – вимірювання рівня психологічного конструкту, виявлення особливостей індивіда, надання вихідної точки для психологічної підтримки чи розвитку. Опитувальник включає в себе 15 запитань і 5 варіантів відповідей (якщо дане твердження повністю відповідає дійсності; швидше відповідає, ніж ні; і так, і ні; швидше не відповідає; не відповідає). Обробка та аналіз результатів зводиться до підрахунку загальної суми балів. Якщо у сумі є 55 і більше балів, значить, людина задовільняє свої потреби в саморозвитку; діапазон від 36 до 54 балів говорить про відсутність сформованої системи саморозвитку; результат 15 до 35 балів дає привід вважати, що досліджуваний знаходиться на етапі зупиненого саморозвитку.

Методика «Стратегії самоствердження особистості» (Є. Нікітін, Н. Харламенкова). Явище самоствердження пов'язується з особливостями, за допомогою яких особистість фіксує свій унікальний спосіб життя в соціумі. У пропонованій методиці самоствердження особистості розглядається в контексті факторної природи і містить наступні три стратегії: самоліквідації, конструктивність і агресивність. Методика має вигляд опитувальника із пропонованими різними життєвими ситуаціями. На кожне твердження або питання, потрібно обрати відповідь (1, 2, 3, 4 або 5), що відображає дії чи стани, які є типовими в певній ситуації. Обрану відповідь потрібно відмітити на спеціальному бланку швидко, не замислюючись, оскільки правильних чи

не правильних відповідей немає. Досліджуваному пропонується 35 можливих життєвих ситуацій. Обробка та інтерпретація результатів. Оцінка належності до групи отримується в результаті підрахунку загальної суми балів за опитувальником ($S = 1ya + 2yb + 3yc + 4yd + 5yk$, де а - відповіді, вимірювані 1 балом, b-відповіді, вимірювані 2 балами, с - відповіді, оцінювані 3 балами, d – відповіді, оцінювані 4 балами, і k – відповіді, оцінювані 5 балами).

Оцінка, отримана на основі порівняння трьох кількісних характеристик (дискримінуючих ознак): перша ознака отримує кількісну оцінку в результаті складання відповідей, якій приписуються 1 і 2 бали, і вказує на вираженість тенденції самоліквідації: $P1 = 1ya + 2yb$; друга ознака отримана при додаванні відповідей з оцінками 3 і 4 бали, вона відображає розвиненість конструктивних стратегій: $P2 = 3yc + 4yd$; третя ознака – кількісна величина схильності людини до домінування, отримана шляхом додавання відповідей з оцінками 4 і 5 балів: $P3 = 4yd + 5yk$. Випробувані розподіляються на групи, відповідно до нового критерію (за трьома дискримінуючими ознаками), що дозволяє уникнути питань щодо так званих «спірних випадків» і сформувати кількісно і якісно нові групи. Стратегія самоліквідації (самозаперечення) може виявлятися у комфортному ставленні до групи, в пошуку сильного лідера, в полізалежності, а також у прояві гіпервідповідальності, мазохізму та інших формах. У представників цієї групи переважає механізм заперечення. Бажання до саморозкриття і самовираження є досить низьким. Стратегія конструктивного самоствердження зазвичай проявляється в здатності ефективно вирішувати проблеми, готовності до розумного ризику, спонтанному вираженні своїх здібностей і творчості. Особи з вираженим конструктивним самоствердженням використовують різні механізми психологічного захисту, але частіше всього вдаються до зрілих способів захисту, наприклад, ідентифікації. Їх характеризує прагнення до саморозкриття і самовираження. Стратегія домінування, що виступає як форма компенсації гіперпотреби в самоствердженні, може проявлятися через вербальну агресію, створення штучних перешкод і викликаних ними станів

фрустрації у іншої людини, а також через приховування важливої інформації та емоційну ізоляцію. Згідно з думкою деяких авторів (Р. Берон, Д. Річардсон, 1997), існує певна деструктивність у цій стратегії, яка передбачає гіперсамоствердження і примус, виражаючи себе через численні агресивні дії, що не спричиняють шкоди іншим особам. Ця стратегія проявляється в сильному бажанні домінувати у міжособистісних відносинах. Особи, що використовують цю стратегію, надають перевагу підтримці стабільності своєї самооцінки через механізм проєкції. Їм властиві середні показники за фактором саморозкриття та високі результати за самовираженням.

Копінг-стратегія є психологічним механізмом захисту, який людина розробляє для реагування на психотравмуючі події, що впливають на її поведінку в конкретних ситуаціях. (Р. Лазарус).

Ця методика розроблена для виявлення копінг-механізмів, які використовуються для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, а також для визначення копінг-стратегій. Даний опитувальник являється першою стандартизованою методикою в області оцінки копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєвою у 2004 році.

За твердженням авторів методики, подолання життєвих труднощів є когнітивними та поведінковими зусиллями індивіда, які постійно змінюються і спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, що сприймаються ним як такі, що випробовують його можливості або перевищують його ресурси. Подолання негативних життєвих обставин полягає у тому, щоб або впоратися з труднощами, або зменшити їх негативний вплив, або уникнути цих труднощів, або витримати їх. Владну поведінку можна охарактеризувати як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка допомагає справитися зі складними життєвими ситуаціями (або стресом) за допомогою адекватних особистісних характеристик і умов, використовуючи усвідомлені стратегії дій. Ця усвідомлена поведінка націлена на активні зміни та перетворення ситуації, яку можна

контролювати, або на адаптацію до неї, якщо ситуація не підлягає контролю. В такому контексті це є важливим для соціальної адаптації психічно здорових людей. Стилі та стратегії людини розглядаються як складові свідомої соціальної поведінки, які допомагають їй долати життєві труднощі.

Ефективність певної стратегії визначається специфікою ситуації та доступними особистісними ресурсами, тому оцінювати адаптивність або дезадаптивність окремих копінг-стратегій є недоцільним. Ефективність стратегії в одній ситуації не гарантує того, що в іншій ситуації, за інших обставин вона не буде неефективною чи навіть може виявитися шкідливою. Однак існує ряд психосоціальних факторів, які сприяють адаптації до стресових ситуацій, незалежно від їх специфіки. До них належить сукупність адаптивних індивідуально-типологічних особливостей (переважно когнітивно-стильових), таких як копінг-компетентність, оптимізм, самооцінка, інтернальний локус контролю, життєстійкість тощо, а також характеристики соціальної мережі та адекватність соціальної підтримки..

Можливе застосування для діагностики як непродуктивних моделей поведінки, так і життєстійкості. Методика психологічної діагностики копінг-стратегій, відома як копінг механізмів Лазаруса, дозволяє досліджувати 26 ситуаційно специфічних варіантів копінгу (або типів поведінки, реакцій на складні ситуації, способів боротьби зі стресом), які розподілені по трьох основних сферах психічної діяльності: когнітивній (переосмисленій), емоційній та поведінковій. На основі результатів застосування цієї методики можна класифікувати випробуваних на тих, хто використовує адаптивні або неадаптивні моделі поведінки у складних і стресових ситуаціях.

Отже, ми вважаємо, що обрані методики будуть ефективними для досягнення цілей і завдань нашого емпіричного дослідження та забезпечать повноцінну діагностику рівня розвитку життєвої стійкості, яка є основою самореалізації молоді особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури, присвяченої розгляду проблеми самореалізації молодшої людини у зарубіжній та вітчизняній психології дозволяє виділити основні діагностичні критерії для вивчення психологічних аспектів самореалізації: життєва стійкість, каузальна орієнтація, самоствердження, самореалізація.

Здійснивши діагностику та сформувавши за її результатами групи досліджуваних студентів, ми отримали попередні результати, згідно аналізу яких маємо можливість відмітити показники рівня вираженості досліджуваних компонентів та виявити особливості їх взаємозв'язку.

За допомогою методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонт'єва) ми мали можливість виявити показники рівня прояву життєстійкості досліджуваних за такими компонентами як: залученість, контроль, прийняття ризику та загальний показник життєвої стійкості. Результати за даною методикою подано у таблиці 2.1.

За шкалою «включеність» ми виявили, що у більшій третині респондентів (36,27 %) характерний рівень цього атитюд, що відповідає нормі. Такі показники свідчать про те, що досліджувані активно залучені до діяльності, для них також є характерним розвиток переконань корисності досвіду та отримання задоволення від їхньої діяльності.

Таблиця 2.1.

Показники життєстійкості та окремих її компонентів за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді), %

Респонденти	Атитюд «включеність»	Атитюд «контроль»	Атитюд «прийняття ризику»	Загальна життєстійкість
Студенти	36,27	25,63	15,03	76,93

Студенти відчують себе часткою оточуючого середовища, є готовими взаємодіяти та співпрацювати з іншими.

За шкалою «контроль» у невеликої частини 25,63 % респондентів спостерігається високий рівень контролю, що засвідчує їхню віру у можливість впливати на оточення та події завдяки власним здібностям. Більшості досліджуваних характерні середні показники за цією шкалою.

Для більшості досліджуваних характерний низький рівень «прийняття ризику». Низький рівень «прийняття ризику» може свідчити про те, що студенти уникатимуть ситуацій, пов'язаних з великим ризиком. Це може бути як позитивним фактором (обережність), так і обмеженням у розвитку.

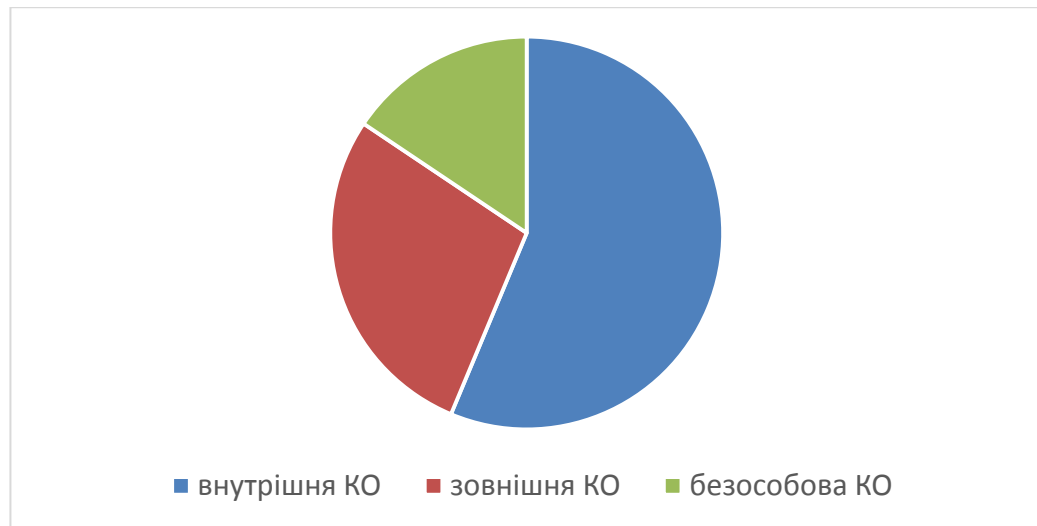
Але загалом для більшості студентів характерні високі показники життєвої стійкості (76,93 %). Такий рівень життєстійкості може говорити про загально позитивний психологічний стан студентів і їхню готовність ефективно впоратися з життєвими викликами.

Враховуючи ці показники, можна припустити, що студенти, які діагностувалися за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, мають стійкі психологічні ресурси для адаптації до стресових ситуацій та володіють здатністю зберігати оптимізм у важких обставинах.

Відповідно до методики «Шкала каузальної орієнтації» Е. Десі, Р. Райяна ми діагностували переважаючий вид каузальної орієнтації досліджуваних, що виявляються через переважаючі реакції на ситуації, що відбуваються в повсякденному житті особистості. Показники за методикою представлені на рисунку 2.1.

За результатами діагностики ми отримали такі показники: у більшості досліджуваних (56,3 %) виявлено внутрішню (автономну) каузальну орієнтацію.

Люди, для яких характерна внутрішня (автономна) каузальна орієнтація, керуються власною системою мотивації. Вони сприймають причини своїх дій як внутрішні, відчуючи самодетермінацію та компетентність.



**Рис. 2.1 Показники за методикою «Шкала каузальної орієнтації»
Е. Десі, Р. Райяна, %**

Ці люди добре усвідомлюють свої базові потреби і вміло оперують інформацією для прийняття рішень щодо своєї поведінки, що сприяє розвитку почуття компетентності та високого рівня самодетермінації. Вони здатні перетворювати автоматичну поведінку на самостійно контрольовану, перетворювати її або змінювати на власний розсуд. Такі студенти традиційно не використовують стратегію самозвинувачення у випадку невдачі, характеризуються гнучкою поведінкою та чутливі до середовищних змін.

У 28,1 % респондентів переважає тип зовнішньої каузальної орієнтації. Для таких осіб є характерним розвинене прагнення до надмірних досягнень. Вони впевнені, що результати діяльності більшою мірою визначаються стратегіями та реакціями поведінки і, бажаючи досягти успіху, перебувають в постійному пошуку його зовнішнього вираження. Базою для цієї особистісної орієнтації є недостатній розвиток самодетермінації. Такі люди більшою мірою мотивуються зовнішніми чинниками, для них є характерною відсутність гнучкості у аналізі інформації та поведінці. У прийнятті рішень такі люди більшою мірою керуються зовнішніми імпульсами та критеріями на відміну від усвідомлених внутрішніх потреб. Втрата відчуття

самодетермінації в них заміщується надмірно вираженою потребою у зовнішньому контролі.

У невеликої кількості досліджуваних (15,6 %) діагностовано безособову каузальну орієнтацію. Такий вид каузальної орієнтації, що проявляється у структурі особистості, може вказувати на виникнення проявів психологічного феномену «завченої беспорядності». Для таких осіб характерний мінімальний рівень самодетермінації, переважання амотивуючої системи з незначними проявами зовнішніх мотивів. Поведінка у таких осіб є більшою мірою автоматичною та беспорядною.

За результатами використання методики «Діагностики реалізації потреби у саморозвитку» П. Фетіскіна ми отримали показники важливості системи саморозвитку для досліджуваних. Показники за методикою представлені на рисунку 2.2.

Аналіз результатів за методикою показує, що переважна більшість досліджуваних студентів (70,3 %) активно займається саморозвитком. Ці студенти, реалізуючи свою потребу у саморозвитку, не хочуть втрачати ні хвилини, є активними в цьому процесі не дивлячись на складну стресову ситуацію у суспільстві, пов'язану з військовими діями. Таке вміння поєднувати і розподіляти свій час є важливою умовою і запорукою у досягненні успіху.

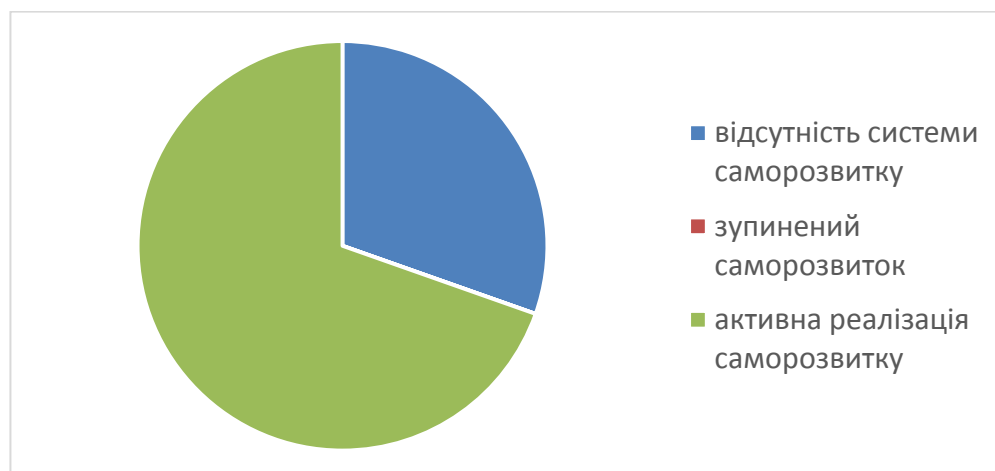


Рис. 2.2 Показники за методикою «Діагностики реалізації потреби у саморозвитку» П. Фетіскіна, %

За шкалою «зупинений саморозвиток» даних не виявлено.

У 29,7 % досліджуваних студентів виявлено показник відсутності системи саморозвитку. Такі досліджувані скоріш за все ще не мають чітко окресленої системи саморозвитку, або ж події, які відбуваються в нашій країні вплинули на призупинення її реалізації.

За методикою «Стратегії самоствердження особистості» Є. Нікітіна, Н. Харламенкова ми виявляли переважаючі стратегії самоствердження у досліджуваних студентів. Результати, отримані за методикою представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Показники за методикою «Стратегії самоствердження особистості»
Є. Нікітіна, Н. Харламенкова, %**

Респонденти	Назва шкали		
	Конструктивна стратегія	Стратегія самоліквідації	Агресивна стратегія
Студенти	64,6	9,6	25,8

Аналіз результатів за методикою показує, що у 64,6 % досліджуваних, тобто більшості студентів переважає стратегія конструктивного самоствердження. Використання даної стратегії свідчить про те, що такі люди вміють конструктивно і ефективно справлятися з проблемами та складними ситуаціями, якщо і ризикують, то цей ризик має обґрунтований характер, також відмічаються спонтанністю у проявах своїх здібностей, у творчості тощо. Такі студенти, використовуючи різні механізми психологічного захисту, але більшою мірою схильні до конструктивних, зрілих, конструктивних його способів (наприклад, ідентифікації). У них яскраво виражене прагнення до самовираження і саморозкриття.

Стратегія самоліквідації (самозаперечення) діагностується у 9,6 % досліджуваних. Така стратегія може виявлятися у схильності до

підпорядкованості, до конформної поведінки у групі однолітків і найближчого оточення, в полі залежності, пошуку значимої особи (лідера), надмірній відповідальності тощо. У таких осіб домінуючу роль, як правило, відіграє механізм заперечення. Також, для них є характерним низький рівень прагнення до саморозкриття і самовираження.

У майже третини респондентів (25,8 %) переважаючою є стратегія домінування. Для таких досліджуваних є характерними прояви вербальної агресії, створення штучних перешкод, фрустрації та емоційної ізоляції що проявляється як компенсація гіперпотреби у самоствердженні. Також, для них є характерним велике прагнення до домінування у міжособистісних відносинах. У представників цієї групи домінуючу роль відіграє механізм проєкції. У цих респондентів переважають середні значення рівня саморозкриття і високі показники самовираження.

Наступним етапом аналізу є виявлення домінуючих копінг-стратегій у поведінці респондентів за одноіменним опитувальником Р. Лазаруса. Згідно результатів, представлених на рисунку 2.3., найчастіше люди використовують у власній поведінці стратегію самоконтролю, планування рішення завдань, пошук підтримки оточуючих та позитивну переоцінку.

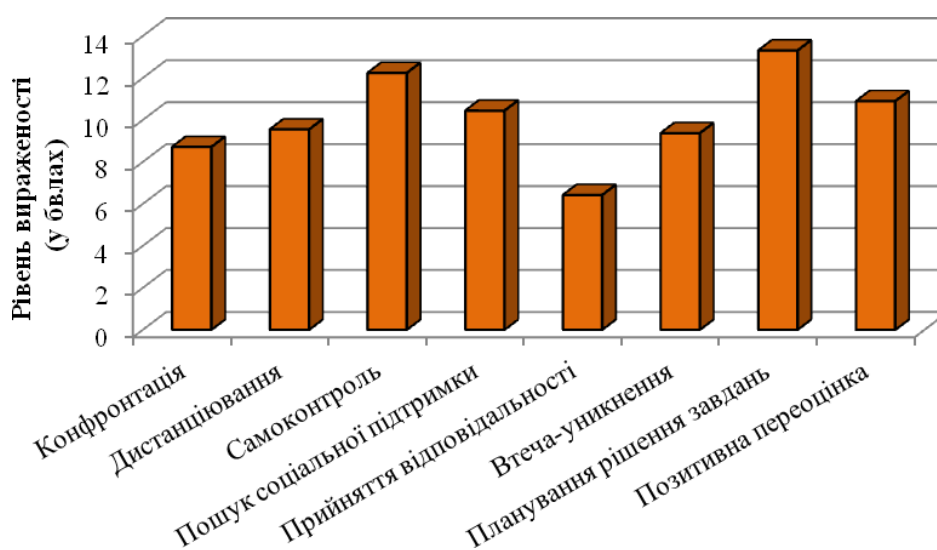


Рис. 2.3. Вираженість копінг-стратегій у досліджуваних, бали.

Отже, найвищий середньо-груповий показник має копінг-стратегія «Планування вирішення завдань» (13 балів), тобто досліджувані розуміють, що подолати проблему можливо шляхом спрямованого аналізу ситуації, що склалася, виявлення різних варіантів можливих дій, застосування ефективних стратегій щодо подолання проблеми, врахування об'єктивних умов, наявного досвіду та ресурсів у плануванні власних дій.

Завдяки стратегії «Самоконтроль» (12 балів) досліджувані здатні долати негативні переживання у стресовій ситуації війни шляхом встановлення контролю за ситуацією, опанування себе, придушення та стримування емоцій, зменшення їх впливу на сприйняття ситуації та застосування конструктивних стратегій поведінки. Також, для них характерний високий рівень контролю за власною поведінкою та самовладання.

Використання копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» дозволяє використати минулий досвід як стимул у самореалізації, особистісному розвитку, набутті нових умінь та переосмисленні власного світобачення, що сприятиме підвищенню рівня життєвої стійкості особистості.

Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» також характеризується високим рівнем прояву. Така поведінка передбачає вирішення проблеми за рахунок пошуку та залучення зовнішніх (соціальних, економічних, інформаційних) ресурсів для дієвої підтримки та важливою у сучасній напруженій ситуації є для досліджуваних підтримка найближчого оточення: близьких, рідних, знайомих.

Для математично-статистичного аналізу даних для обробки результатів, інтерпретації та якісного опису результатів з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними емпіричними характеристиками було використано метод кореляційного аналізу r -Пірсона. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;
* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

	Загальний показник життєстійкості	Внутрішня КО	Зовнішня КО	Безособова КО	Активний саморозвиток	Конструктивне самоствердження	Агресивне самоствердження
Загальний показник життєстійкості	.1	.701**	.255	.109	.580**	.611**	.019
Внутрішня КО	.701**	.1	.089	.117	.347	.319	.056
Зовнішня КО	.255	.089	.1	.223	.146	.116	.497*
Безособова КО	.109	.117	.223	.1	-. 523**	-.215	.307
Активний саморозвиток	.580**	.347	.146	-. 523**	.1	.399	.032
Конструктивне самоствердження	.611**	.319	.116	-.215	.399	.1	.015
Агресивне самоствердження	.019	.056	.497*	.307	.032	.015	.1

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником життєвої стійкості та високими показниками внутрішньої каузальної орієнтації ($r = 0,701$, при $p \leq 0,01$), активного саморозвитку ($r = 0,580$, при $p \leq 0,01$) та конструктивного самоствердження ($r = 0,611$, при $p \leq 0,01$). Зовнішня каузальна орієнтація значимо корелює з агресивним самоствердженням ($r = 0,497$, при $p \leq 0,05$). Та

показники активного саморозвитку негативно значимо корелюють з показниками безособової каузальної орієнтації.

Наявність таких кореляційних взаємозв'язків можуть свідчити про те, що для студентів з високим загальним показником життєстійкості характерний позитивний психологічний стан, висока мотивація досягнень, активність. Такі студенти мають чіткий план власного саморозвитку, високу компетентність та готовність ефективно впоратися з життєвими викликами.

Студенти із переважанням зовнішньої каузальної атрибуції мають високе прагнення до переважання у відносинах, потребу у самоствердженні може виявлятися у формі словесної агресії, у них переважає зовнішня мотивація у досягненні успіху.

Отже, здійснений теоретичний аналіз наукової літератури щодо вивчення проблеми самореалізації молоді людини у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі дозволив виділити основні діагностичні критерії для вивчення психологічних аспектів самореалізації: життєстійкість, каузальна орієнтація, самоствердження, самореалізація тощо та підібрати низку психологічних стандартизованих методик для діагностики зазначених показників.

Результати діагностики засвідчують високі бали у більшості досліджуваних за загальним показником життєстійкості, що може вказувати на позитивний психологічний стан студентів і їхню готовність ефективно впоратися з життєвими викликами. У цих студентів відмічається також внутрішня каузальна орієнтація, що засвідчує високий рівень внутрішньої мотивації, розвинене почуття компетентності та високий рівень самодетермінації.

Щодо реалізації потреби у саморозвитку, то більше 70 % досліджуваних активно займається саморозвитком, що, не дивлячись на складну стресову ситуацію у суспільстві, пов'язану з військовими діями, є важливою умовою і запорукою у досягненні успіху.

Також, у більшості студентів переважає стратегія конструктивного самоствердження, що полягає в розвинутому вмінні долати проблеми, спонтанності у проявах власних здібностей, схильності до обгрунтованого ризику, вони як правило використовують конструктивні механізми психологічного захисту, прагнуть до самовираження та саморозкриття.

Щодо переважаючих копінг-стратегій, то у поведінці досліджуваних домінують такі стратегії як «Планування вирішення завдань», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Тобто досліджувані розуміють, що подолати проблему можливо шляхом спрямованого аналізу ситуації, наявних ресурсів та застосування конструктивних поведінкових стратегій. Вони здатні долати негативні переживання у стресовій ситуації війни за рахунок опанування себе, зменшення емоційного впливу в усвідомленні ситуації, самовладання та вибору відповідної стратегії поведінки. Власний досвід використовується як ресурс для особистісного розвитку, набуття досвіду, нових умінь та навичок, переосмислення світобачення, що сприяє підвищенню рівня життєвої стійкості особистості.

Результати здійсненого кореляційного аналізу засвідчили низку значимих кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками, які підтверджують результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

3.1. Методологічні основи розвитку життєвої стійкості особистості молодої людини

Результати, отримані в ході проведеного емпіричного дослідження, є ключовою психологічною основою для впровадження корекційних та профілактичних заходів у контексті самореалізації. Враховуючи внутрішні резерви особистості та ураховуючи особливості зовнішнього впливу, можливо визначити ефективні засоби для підвищення життєстійкості особистості.

Наукова література сучасності зосереджує вагому частку уваги на питаннях ресурсної сфери особистості, особливо молоді. Дослідження охоплюють механізми психологічного захисту, копінг-поведінку, а також такі ключові концепти, як ресурс, стресостійкість, життєстійкість та інші. О. Литвиненко [16] зазначає, що ресурсний підхід систематично вивчає конструктивні аспекти особистості, що дозволяє їй успішно подолати труднощі в житті. Цей підхід акцентує увагу на ідеї «розподілу ресурсів», що пояснює, як окремі люди зберігають своє здоров'я та успішно адаптуються до різних життєвих обставин. Здатність особистості до інтеграції поведінки визначає ефективність мобілізації внутрішніх ресурсів. Коли особистість має високу здатність до інтеграції, вона ефективніше напружує свої психологічні ресурси, такі як стійкість, самоконтроль, мотивацію та здатність до адаптації. [16].

Учені розрізняють дві основні категорії ресурсів: психологічні особистісні ресурси та соціальні середовищні ресурси. Особистісні ресурси включають широкий спектр внутрішніх якостей та навичок, які допомагають

людині справлятися зі стресом, досягати своїх цілей та зберігати психологічне благополуччя. Середовищні ресурси (підтримка родини, друзів, професійна допомога співробітників), підтримують та допомагають особистості досягати своїх цілей, адаптуватися до умов життя та долати труднощі.

Стійкі особистісні психологічні ресурси допомагають уникати конфліктності між життєвим соціумом та особистістю, а також протистоянню негативних впливів зовнішніх обставин. Глибоке усвідомлення своїх цінностей, пріоритетів та життєвих смислів, які стають орієнтирами для самореалізації досягається через перетворення ціннісно-сислової сфери особистості. Внутрішні цінності та смисли допомагають особистості обрати свій шлях і визначити, яким чином вона відповідає на вимоги середовища. Ресурсний підхід підтримує баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами, допомагаючи молоді зберігати особистісну цілісність та розвиватися у відповідності зі своїми цінностями. [16].

В останні роки позитивна психологія та позитивна психотерапія стали важливими напрямками, які змінили акцент у дослідженні особистісних ресурсів. Позитивна психологія, започаткована такими вченими як Мартін Селігман, націлена на вивчення сильних сторін особистості, її позитивних якостей і ресурсів, які сприяють життєвому благополуччю та особистісному розвитку. Новаторський підхід до вивчення особистісних ресурсів, де основним стає розвиток, а не корекція, дозволяє людям не лише подолати стрес чи негаразди, а й знайти особистісне зростання, відчуття щастя та гармонію. [46; 47]. М. Селігман виділив три основні об'єкти інтересу для позитивної психології:

- позитивні емоційні стани, такі як щастя, життєва задоволеність, психологічне благополуччя, відчуття потоку, надія, оптимізм тощо;

- позитивні риси особистості: дослідження таких позитивних якостей і характеристик, як рішучість, впевненість, внутрішня мотивація, вдячність, креативність та інші;
- позитивні соціальні інститути: передбачає дослідження та зміцнення позитивних аспектів суспільної взаємодії, таких як соціальна підтримка, співпраця, емпатія та інші. [47].

Застосування внутрішніх та зовнішніх факторів, що допомагають особистості виявити психологічну стійкість при подоланні стресових ситуацій, пропонує І.Бринза. Людина має скерувати до активного використання свої емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові можливості для успішного подолання стресовості чи життєвих екстремальних ситуацій.

Встановлено, що особистісні якості, зокрема актуальні здібності, відіграють суттєву роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Виявлено виражені зв'язки між життєстійкістю та практично всіма первинними актуальними здібностями, особливо з такими, як контактність, довіра, надія, віра та любов. Ці актуальні здібності визначають емоційний фон у ставленні до себе та взаємини з іншими. Вони слугують важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними аспектами, як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності. Таким чином, здатність емоційно ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та розвиток життєстійкості обумовлені розвинутістю саме первинних актуальних здібностей, пов'язаних з самоідентичністю, вірою в свої можливості та довірою до інших. З вторинних здібностей, таких як старанність, обов'язковість та бережливість, також впливають позитивні взаємозв'язки з життєстійкістю [30].

Одним із ефективних засобів корекції та профілактики самореалізації, з урахуванням внутрішніх ресурсів особистості та особливостей зовнішнього впливу, є соціально-психологічний тренінг.

Запропонований нами тренінг з підвищення життєстійкості ґрунтується на теоретичній моделі життєстійкості, розробленій американським психологом С. Мадді. Згідно з цією моделлю, життєстійкість не є вродженою характеристикою особистості, а розвивається в процесі життя.

Психологічний вплив може проявлятися непрямо через елементи особистості, що пов'язані з життєстійкістю: самоствалення, як цілісна складова особистості, оптимізм, копінг-стратегії, систему переконань та смислові орієнтації, що підлягають розвитку, самоефективність, цілі та мотиви.

Активізуєчий та розвиваєчий ефект соціально-психологічного тренінгу обумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, яке забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів у міжособистісній взаємодії та спілкуванні. Тренінг також дозволяє учасникам виконувати різні соціальні та групові ролі, експериментувати з новими формами поведінки, а також усвідомлювати, як кожен учасник впливає на групу під час міжособистісної взаємодії.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку життєстійкості особистості як основи її самореалізації

Тренінгова програма підвищення життєстійкості передбачає активну участь особистості в розвитку свого потенціалу і є ефективним засобом для подолання внутрішніх бар'єрів та досягнення особистих цілей. Такий підхід спрямований на глибше пізнання себе, розкриття потенціалу та зміни в самоорганізації та самосприйнятті. Завдяки залученню до таких тренінгів, у людини активізується потреба в саморозвитку, самокорекції та самовдосконаленні. Особистісно-орієнтований тренінг розглядає ці процеси як неперервний цикл, що сприяє формуванню більш адаптивного та стійкого особистісного потенціалу.

Завдання тренінгу:

1. Формування самосвідомості – допомога учасникам у розумінні своїх сильних та слабких сторін, цінностей, мотивів та потреб. Це сприяє кращому саморозумінню та прийняттю себе, поглибленню навичок самоорганізації. Це дозволяє ефективніше використовувати ресурси та долати стресові ситуації.

2. Покращення навичок емоційної регуляції та формування позитивного мислення – навчання управлінню своїми емоціями, розвиток стійкості до стресу та вміння реагувати на труднощі спокійно й впевнено, а також розвиток навичок подолання негативних установок та формування оптимістичного, адаптивного ставлення до життєвих викликів.

3. Підтримка процесу саморозвитку та самовдосконалення та розвиток комунікативних навичок - стимулювання учасників до неперервного розвитку, вдосконалення себе, набуття нових знань та навичок, поліпшення здатності до ефективного спілкування, активного слухання та вираження власних думок, що зміцнює соціальні зв'язки та сприяє побудові здорових взаємин.

4. Підвищення мотивації та внутрішньої мотиваційної стабільності розвиваючи вміння виявляти нові сторони своєї особистості, здатність до самостійного визначення своїх цілей та пріоритетів та усвідомлення внутрішньої мотивації для їх досягнення.

5. Адаптація до змін – розвиток гнучкості та адаптивності в умовах змін, навчання навичкам ефективного реагування на нові обставини, спонукування особистості дбати про своє здоров'я .

Принципи тренінгу:

1. Принцип нагальності стимулу визначає, що зміст, завдання та вправи, запропоновані на тренінгу, мають бути максимально релевантними та важливими для учасників у даний момент їхнього життя. Цей принцип передбачає, що тренінгові теми та методи повинні враховувати поточні потреби, проблеми, інтереси та життєві обставини учасників. Це підвищує рівень мотивації, залученості та особистої зацікавленості в процесі тренінгу,

оскільки учасники краще сприймають і засвоюють інформацію, яка є значущою для них.

2. Принцип відкритості до розвивального досвіду передбачає готовність учасників тренінгу до нових знань, навичок і особистісних змін. Цей принцип акцентує увагу на важливості відкритості до нових вражень, ідей та переживань, які можуть сприяти особистісному зростанню. Він передбачає, що учасники прагнуть розширити своє сприйняття, готові вийти за межі звичних уявлень і підходів, щоб досягти внутрішніх змін.

3. Принцип створення максимально безпечного простору забезпечує учасникам почуття психологічної захищеності та комфорту. Безпечний простір дозволяє учасникам відчувати себе вільно у вираженні своїх думок, почуттів і переживань, сприяючи відкритості та довірі. Цей принцип необхідний для того, щоб учасники могли повністю залучитися до процесу, не боячись осуду чи критики.

4. Принцип проблемно-сислового поля спрямований на те, щоб зміст тренінгу базувався на актуальних для учасників проблемах, питаннях та ситуаціях, які мають для них особистісний сенс. Цей принцип передбачає, що тренінг має допомагати учасникам глибше зрозуміти власний життєвий досвід, розібратися у важливих для них темах і знайти способи вирішення актуальних проблем. Це робить процес навчання більш змістовним, оскільки він відповідає реальним запитам і цінностям учасників, підвищуючи їхню мотивацію та залученість.

5. Принцип власної відповідальності спрямований на те, щоб кожен учасник тренінгу усвідомлював і приймав відповідальність за свої дії, рішення, розвиток і результати, яких він досягає в процесі навчання та в житті загалом. Цей принцип підкреслює важливість активної участі і відповідального ставлення до особистісного зростання, стимулюючи учасників самостійно обирати напрямок і глибину роботи над собою.

Розроблена програма тренінгу для підвищення життєстійкості особистості включає чотири взаємопов'язаних модулів: «Діагностичний»,

«Рефлексивний», «Ціннісно-смісловий» і «Розвивально-прогностичний». Перелік психологічних технік та вправ представлений у Додатку А.

Модуль 1: Діагностичний складається з чотирьох занять (8 годин). Основні завдання модуля: 1. Оцінка початкового рівня – визначити поточний стан учасників щодо їхньої життєстійкості, емоційної регуляції, комунікативних навичок та здатності до саморозвитку, допомогти учасникам усвідомити свої основні проблеми, виклики та запити, з якими вони хочуть працювати під час тренінгу. 2. Постановка цілей – сформулювати конкретні, досяжні цілі, які учасники хотіли б реалізувати в процесі тренінгу. 3. Аналіз шляхів для подолання стресових ситуацій, усвідомлення реакції на стрес, покращення навички адаптації та віднайдення нових, ефективніших способів подолання життєвих труднощів.

Модуль 2: Рефлексивний складається з чотирьох занять (8 годин).

Основні завдання модуля включають: 1. Самоусвідомлення свої емоцій, думок та поведінки в різних ситуаціях для того, щоб зрозуміти, як їхні реакції впливають на їхнє життя та взаємодію з іншими. 2. Охоплення більш широкого спектра актуальної рефлексії, усвідомлення можливостей особистісних ресурсів та формування підвищеного рівня рефлексивної культури. 3. Розвиток критичного мислення, що сприяє розвитку критичного аналізу та оцінки інформації і ситуацій, заохочує до розгляду альтернативних поглядів та пошуку рішення. Модуль 3: Ціннісно-смісловий складається з шести занять (12 годин).

Основні завдання модуля включають: 1. Актуалізація потреби та мотивації особистості для усвідомлення своїх потреб, цілей, та джерел мотивації, що є критично важливими для досягнення успіху і життєвої стійкості. 2. Дослідження власних установок для виявлення обмежуючих переконань, які можуть заважати досягненню цілей і реалізації потенціалу. 3. Розвиток здатності самостійно визначати цілі та формувати чіткі, досяжні плани для реалізації своїх прагнень. 4. Розгляд практичних стратегій для втілення цінностей у повсякденному житті.

Модуль 4: Розвивально-прогностичний складається з восьми занять (16 годин).

Основні завдання модуля включають: 1. Актуалізація потреби в самоусвідомленні ефективності особистості, що дозволяє зрозуміти свої можливості, переконання і обмеження. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню адаптивності та розвитку особистості. 2. Розширення психологічного простору особистості для глибшого усвідомлення себе, своїх можливостей і взаємодії з оточенням. Включеність в життя, контроль і прийняття ризику сприяють формуванню більшої впевненості, адаптивності та здатності до саморозвитку. 3. Трансформаційний копінг, що фокусується на перетворенні складних обставин у можливості для зростання і розвитку. 4. Навчання технікам управління своїм психологічним станом, таким як релаксація, медитація, когнітивні методи, фізична активність, візуалізація, техніки регуляції дихання. 5. Формування прогностичних здібностей особистості для того, щоб краще підготуватися до майбутніх викликів, адекватно оцінювати можливості та ризику, а також розширити життєву перспективу.

Інструментальне забезпечення тренінгової програми. В забезпеченні тренінгу підвищення життєстійкості використані наступні методичні засоби та методи.

- Інформаційні блоки, тривалістю до 15 хвилин, включають в себе стисле викладення теоретичних аспектів проблеми, яку обговорюватимуть на занятті. Ці модулі можуть виступати як вступ до практичної роботи з ситуаціями, так і застосовуватись на завершальному етапі для підбиття підсумків проведеної взаємодії, активностей у групі або індивідуальних завдань.
- Групові дискусії - розгляду конкретного питання чи теми, яке може бути як структурованим, так і спонтанним, але завжди пов'язане з темою заняття. Вони дають можливість учасникам групи обмінюватися думками, судженнями, різними точками зору та

власним досвідом, співставляти їх і, таким чином, сприяють розширенню особистого досвіду.

- Зворотній зв'язок за допомогою моніторингу за поведінкою інших учасників та самомоніторингу поглиблює сприйняття участі, допомагає розвивати самосвідомість, контроль, прийняття ризиків і відповідальність, що в свою чергу позитивно впливає на загальне зростання і здатність адаптуватися до викликів.
- Комплекс психологічних вправ, спрямованих на розвиток навичок послідовного формування рефлексивної властивості психіки; міжособистісного розуміння, комунікативної взаємодії, позитивного сприйняття себе та інших; представлення себе; розвиток навичок самоефективності, визначення цілей та знаходження шляхів для їх реалізації.
- Ділові ігри та сюжетно-рольові вправи підвищують професійні навички, розкривають особистісні якості, такі як: самоусвідомлення, гнучкість, адаптивність і здатність до співпраці. Ці методи допомагають знайти ефективні рішення в складних ситуаціях та покращити здатність до особистісного і професійного зростання.
- Методи арт-терапії, що дозволяють працювати з неусвідомленими почуттями, бажаннями, цілями, установками та смислами учасників такі як: візуалізація, створення колажу, створення проєктивного образу, проєктивне малювання та робота з психологічною казкою, є формами самовираження особистості і виступають як діагностичний матеріал і для ведучого тренінгу, так і для самостійного використання учасниками. Ці методи допомагають учасникам усвідомлювати те, що часто залишається поза межами свідомого мислення, а також розкривати внутрішні ресурси для вирішення особистісних проблем і досягнення цілей.
- Використання притч і метафор на тренінгу має різні функції. Вони виявляють аспекти духовного розвитку та відкривають нові

горизонти для самопізнання, саморозуміння та самовдосконалення. Ці прийоми виконують кілька функцій: відображення внутрішнього стану, збереження і передача досвіду, створення емоційного зв'язку, провокація до рефлексії, інтеграція нових знань. Крім того, притчі та метафори можуть служити своєрідним простором для висловлення своїх почуттів, життєвих принципів, думок, включаючи неконструктивні, за допомогою яких можна знайти рішення та шляхи для особистісного зростання та розвитку; є ефективними інструментами для формування відкритого і конструктивного діалогу в групі.

- Метод «мозкового штурму» є ефективним інструментом для генерації ідей та розв'язання проблем у груповій роботі. При спільній роботі виникає стимулювання креативного мислення та активної участі всіх учасників групи, генерується більше ідей, розширюється варіативність використання цих ідей. Цей метод сприяє креативності, залученню учасників та розвитку нових концепцій, що може бути корисно в різних сферах, від бізнесу до особистісного розвитку. Метод «мозкового штурму» може розглядатися як самостійно так і в рамках групової дискусії, хоч в деяких випадках можуть бути потрібні більш структуровані методи.
- Техніки самоспостереження, релаксації, візуалізації та медитації, покликані розвинути навички краще розуміти свої емоції, управляти ними і досягати більшої емоційної стабільності. Це важливий аспект особистісного розвитку, що сприяє покращенню якості життя і міжособистісних стосунків.

Отже, тренінг підвищення життєстійкості є комплексним процесом, який допомагає учасникам розвивати важливі навички та стратегічні підходи для покращення їхнього психоемоційного стану, впевненості в собі та здатності справлятися з викликами життя – психологічних якостей, які забезпечують особистісну зрілість та психологічну стійкість. Метою

тренінгу є розвиток у учасників комплексних навичок та стратегій, що сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів і стресових ситуацій, формувати глибше розуміння своєї мотивації, цінностей та життєвих пріоритетів. Також він активізує внутрішні ресурси учасників, що, в свою чергу, підвищує їхню готовність до викликів і сприяє досягненню особистісних і професійних цілей.

Основна функція самоактуалізуючого «Я» полягає в набутті життєвого досвіду, інтеграції минулого досвіду у теперішній момент та раціоналізації конфліктних почуттів. Це дозволяє зрозуміти себе, знайти сенс у своїх переживаннях, а також краще адаптуватися до життєвих обставин, що в свою чергу сприяє підвищенню загальної життєстійкості. Здатність управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами, ґрунтуючись на унікальному життєвому досвіді, є важливим елементом особистісного розвитку. Це не лише сприяє підвищенню життєстійкості, але й дозволяє знайти сенс у переживаннях, формуючи більш глибоке розуміння себе і світу навколо.

ВИСНОВКИ

Таким чином, на основі зробленого нами дослідження можна сформулювати наступні висновки:

Життєва стійкість є тим важливим особистісним ресурсом, який сприяє ефективному формуванню теперішнього і майбутнього та надає можливість для здійснення вибору у ситуації з невизначеним результатом. Це один із основних показників індивідуальної здатності людини застосовувати зрілі форми особистісної саморегуляції.

Життєстійкість особистості сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я, полегшує адаптацію до стресових ситуацій і дозволяє досягти рівня трансадаптації, що має тісний зв'язок з самореалізацією та само детермінацією особистості.

У більшості наукових праць життєстійкість розглядається як адаптаційний механізм, який дозволяє особистості формувати життєві цілі та бачити перспективи майбутнього. Самореалізація та самоздійснення вимагають від людини використання всіх доступних ресурсів та адаптаційних стратегій, щоб досягти життєвих прагнень, вимог, очікувань, бажань і надій щодо власного життя та майбутнього. Таким чином, життєстійкість може бути фактором економічної, оптимальної самореалізації та підвищення психологічної якості життя.

Прикладний аспект життєстійкості виникає в її значенні для ефективного подолання стресових ситуацій, зокрема у професійній сфері, де здатність долати несприятливі умови розвитку є особливим проявом особистісних рис.

Стійкість особистості не є вродженою якістю, її можна формувати в процесі виховання, сприяючи самостійності, активності, відповідальності. Важливо розвивати навички самоконтролю, смислової поведінкової регуляції та здатності до рефлексії над власними переживаннями. Це допомагатиме особистості залишатися стійкою та не витратити енергію на негативні емоції в складних ситуаціях. Розвиток життєстійкості повинен бути відповідно

адаптованим до індивідуальних особливостей кожної особистості та взаємодіяти із його власним часопростором.

Життестійкість є важливою характеристикою особистості, яка тісно пов'язана з її Я-концепцією, особливостями сприйняття інших людей та ставленням до них. Проте ці зв'язки між життестійкістю та соціальною перцепцією досі часто залишалися поза увагою дослідників. Це відбувається, незважаючи на очевидну значущість розуміння закономірностей і механізмів цих зв'язків для ефективної роботи у сфері виховання, корекції та консультування, особливо в умовах швидких і непередбачуваних змін у країні та світі.

Самореалізація є значущим ресурсом для молодшої людини, що визначається її здатністю до розвитку та вираження власного потенціалу у всіх сферах життя. Цей процес включає в себе осмислення власних цінностей, прагнень та унікальних здібностей, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Молодь, яка досягає самореалізації, має здатність визначати власні життєві цілі та бачити шляхи до їхнього досягнення. Цей ресурс стає керованим мотиватором для самовдосконалення, розвитку креативності та виявлення новаторського підходу до вирішення проблем. Самореалізована особистість зазвичай проявляє високий рівень самоприйняття та впевненості у власних силах, що сприяє успішному впровадженню в суспільство.

Крім того, самореалізація може стати джерелом позитивної емоційної стабільності та внутрішньої рівноваги, оскільки особистість, яка реалізує свій потенціал, зазвичай знаходить задоволення у власних досягненнях. Цей ресурс також сприяє формуванню сильних міжособистісних відносин та взаєморозумінню, оскільки самореалізована особистість може легше відкривати себе для інших.

Теоретичний аналіз наукових джерел щодо вивчення проблеми життєвої стійкості як основи самореалізації молодшої людини дозволив

виділити основні діагностичні критерії та підібрати низку психологічних стандартизованих методик для проведення емпіричного дослідження.

Результати діагностики засвідчують високі бали у більшості досліджуваних за загальним показником життєстійкості, що може вказувати на позитивний психологічний стан студентів і їхню готовність ефективно впоратися з життєвими викликами. У цих студентів відмічається також внутрішня каузальна орієнтація, що свідчить про високу внутрішню мотивацію, розвинене почуття компетентності та високий рівень самодетермінації.

Щодо реалізації потреби у саморозвитку, то більше 70 % досліджуваних активно займається саморозвитком, що, не дивлячись на складну стресову ситуацію у суспільстві, пов'язану з військовими діями, є важливою умовою і запорукою у досягненні успіху.

Також, у більшості студентів переважає стратегія конструктивного самоствердження, що проявляється в здатності ефективно вирішувати проблеми, схильності до обгрунтованого ризику, у спонтанному прояві своїх здібностей, схильності до використання конструктивних механізмів психологічного захисту, прагнення до саморозкриття і самовираження.

Щодо переважаючих копінг-стратегій у поведінці досліджуваних домінують такі стратегії як «Планування вирішення завдань», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Тобто досліджувані розуміють, що подолати проблему можливо за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, вироблення стратегії вирішення проблеми та наявних ресурсів. Вони здатні долати негативні переживання у стресовій ситуації війни за рахунок мінімізації впливу емоцій на сприйняття ситуації, вибору стратегії поведінки та самовладання. Власний досвід використовується як стимул для особистісного зростання, набуття нових умінь та переосмислення світобачення, що сприяє підвищенню рівня життєвої стійкості особистості.

Результати здійсненого кореляційного аналізу засвідчили низку значимих кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками, які підтверджують результати емпіричного дослідження.

На основі аналізу методологічних основ нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку життестійкості особистості як основи самореалізації особистості молодшої людини. Тренінг з підвищення життестійкості спрямований на розвиток психологічних якостей особистості, які забезпечують їй стійкість і зрілість, формування ціннісно-смыслового ставлення до діяльності та власного життя, підвищення усвідомленості життєвих цілей. Він також сприяє успішному оволодінню діяльністю, активізації особистісних ресурсів розвитку в процесі взаємодії із соціальним середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології. Київ : Ваклер, 1996. 282 с.
2. Аршава, І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Бринза І. В. Готовність до змін як психологічний ресурс особистості у досягненні благополуччя. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*, 2015. 3 (31). Issue: 61, P. 69–74.
4. Варіна Г. Б. Життестійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи* : матеріали Всеукр. Internet-конф. 2018. С. 28–34.
5. Германський І.Ю., Кондратюк С.М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життестійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2016. № 12. С. 129–132.
6. Гирник А.Н., Богданов С.А., Донец Ю.В., Чернобровкина В.А., Романенко Л.Д., Соловьева В.В. Причины выгорания и возможности реабилитации педагогов, работающих в зоне военного конфликта на востоке Украины. *Актуальная психология. Научный вестник. Ереван*, 2019, № 2 (4), с. 99–105.
7. Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Режим доступу : <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
8. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2005. 191 с.
9. Кокун О.М. Професійна життестійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68–81.
10. Корніяка О.М. Життестійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології

- імені Г.С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Т. V. Випуск 19, 2020. 93–110 с.
11. Кравцов, Д. Р. Теоретичне дослідження терміна «стійкість». *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 берез. 2018 р.). МВС України Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 238–239.
 12. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2010. №2(29). С. 106–112.
 13. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
 14. 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.
 15. Купреєва О.І. Психологічні аспекти самореалізації студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 11. Київ-Житомир: Вид-во «ЖДУ ім. І. Франка», 2015. С.130–140.
 16. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 332 с.
 17. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Випуск 8. С. 3–19.
 18. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-

- методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
19. Панасенко Н.М. Дослідження психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 120–131.
20. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Випуск 9 (38). С. 73–90.
21. Селігман М. Нова позитивна психологія. Режим доступу : <https://personarossii.ru/uk/planirovka/seligman-novaya-pozitivnaya-psihologiya-martin-seligman-osnovopolozhnik/>.
22. Ситнік С. В. Особливості самоствердження старшокласників з різними гендерними характеристиками. *Наука і освіта*. 2009. №8. С. 238–242.
23. Тест життєстійкості. Режим доступу : https://stud.com.ua/174464/pedagogika/test_zhittyestiykosti.
24. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
25. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : монографія. Київ : Марич, 2009. 76 с.
26. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 172–186.
27. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. Режим доступу: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-9>
28. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. Режим доступу : http://ni.biz.ua/9/9_10/9_10289_motivatsiya-i-deyatelnost.html.

- 29.Чепелева Н.В. Життєва ситуація особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 2001.
- 30.Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
- 31.Ahmed, H., Nawaz, S., & Rasheed, M. I. Self-efficacy, Self-esteem, and Career Success: The Role of Perceived Employability. *Journal of Management Sciences*, 2019, 6 (2), 18–32.
- 32.Angyal A. Foundations for science of personality N.Y., 1981. P. 255–230.
- 33.Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2016. 5(S). P. 216–221.
- 34.Baldwin J. M. Philosophy I Ed Vol. II. London, 1902, 512 p.
- 35.Deci, E. L. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*. 1994. Vol. 62. P.119–142.
- 36.Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37 (1), P. 1–11.
- 37.Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
- 38.Leonard J. Ph. Laut. Rebirthing. The Science of Enjoying All Your Life Cincinnati, Ohio: Trinity Publications, 1988. 296 p.
- 39.Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, No. 2. Pp. 265–274.
- 40.Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
- 41.Maslach C., Leiter M. P. It's time to take action on burnout. *Burnout Research*. 2015. Vol. 2, Issue 1. P. 101–108.
- 42.Maslow A. Motivation and Personality. 2nd ed. N. Y. : Harper and Row, 1970. 370 p.

43. Maslow A. *Toward a psychology of Being*. 2nd ed. N. Y. : Van Nostrand, 1968. 240 p.
44. Rogers C. R. *The lonely person and his experiences in an encounter group*
II Carl Rogers on encounter groups. New York, 1973, p. 21–23.
45. Salter A. *Conditioned reflex therapy*. New York: Creative Age Press, 1979, 359 p.
46. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 2000. 55(1). P. 5–14.
47. Seligman, M. E. P., Snyder C. R. & Lopez S. J. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 2002. P.445–452.
48. Wolpe J., Lande S. D., McNally R. J., & Schotte D. (1985). Differentiation between classically conditioned and cognitively based fears: Two pilot studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 16, 287–293.

Тренінгова програма розвитку життєстійкості особистості як основи її самореалізації

Склад тренінгової групи та кількість учасників: 10 осіб студентів, які входили до дослідницької вибірки нашого дослідження.

Вид тренінгу: особистісно-орієнтований психологічний тренінг.

Кількість тренерів: 1.

Тривалість: 4 змістові модулі (22 заняття по 1,5 години кожне).

Мета: створення умов для систематичного формування та посилення психологічних, соціальних та особистісних якостей, необхідних для ефективного подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Програма спрямована на розкриття потенціалу учасників, активізацію їхнього самопізнання та саморозвитку, а також підвищення рівня психологічної стійкості, що сприятиме їхній самореалізації та досягненню особистісного благополуччя.

Завдання тренінгу:

1. Активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленні про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; стимулювання та утримання розвинутого позитивного самоствавлення через використання зрілих стратегій захисту самоствавлення.

2. Поглиблення розуміння складних життєвих та стресових ситуацій і усвідомлення стереотипних форм власної подоланої поведінки в таких ситуаціях; набуття навичок свідомого використання трансформаційних стратегій для подолання поведінкових викликів у складних і стресових обставинах.

3. Розвивати вміння відкривати нові аспекти своєї особистості, здатність до адекватного та ефективного встановлення цілей; формулювати, аналізувати та осмислювати життєві цілі та цілі саморозвитку; передбачати

можливі наслідки та результати власних цілей; розвивати вміння визначати та усвідомлювати власні потреби у відносинах «Я-Світ».

4. Стимулювати потребу у функціональній автономії та самоефективності особистості шляхом свідомого включення, контролю та прийняття ризику; розвивати навички самоефективності, такі як позитивне самосприйняття, визначення власних успіхів у діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням завдань інших.

5. Стимулювання бажання особистості дбати про своє здоров'я; розвиток зрілих навичок саморегуляції власних емоцій та станів; вивчення та освоєння методів та технік, спрямованих на збереження здоров'я.

Структура занять:

1. вітання учасників тренінгу;
2. інформаційна частина (міні-лекція);
3. загальні вправи, що включають групову взаємодію, рефлексію, стресостійкість, психологічну гнучкість, навички подолання конфліктів та релаксації;
4. вправи з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії;
5. проведення мозкового штурму, групової дискусії, бесід;
6. домашнє завдання;
7. рефлексія (обговорення заняття);

Основні форми тренігової роботи:

- рольові ігри;
- аналіз ситуацій;
- мозковий штурм
- групові дискусії;
- само презентація;
- міні-лекції;
- психогімнастичні вправи.

Таблиця 1.

Зміст тренінгової програми розвитку життєстійкості особистості як основи її самореалізації

№	Назва модуля	Тривалість, год
1	Діагностичний (складається з чотирьох занять)	8 годин
2	Рефлексивний (складається з чотирьох занять)	8 годин
3	Ціннісно-смысловий (складається з шести занять)	12 годин
4	Розвивально-прогностичний (складається з восьми занять)	16 годин

Психологічні вправи і техніки, рекомендовані для використання у тренінговій програмі

Вправа «Саморозкриття»

Мета: вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настроїв.

Усі ми знаємо, як важлива групова атмосфера під час будь-яких занять, як для дітей, так і для дорослих. Тому пропоную Вам наступну вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим засобом.

Інструкція: мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен з нас зараз відчуває себе комфортно та готові до активної взаємодії під час нашої зустрічі, який настрій ви зараз маєте.

Заплющте очі і послухайте: будь ласка, уявіть собі шкалу від 1 до 10. Одиниця на цій шкалі означає, що ви ще не готові так мовити «розкриватися» зараз та рівень вашого настрою, а десять - що ви можете зараз бути

активними та відвертими та рівень вашого настрою відповідно. Тепер вирішите, якою кількістю балів ви оцінюєте свою здатність до саморозкриття та свій настрій зараз. Коли ви визначите для себе, підніміть, не відкриваючи очей, відповідне число пальців. Тримайте пальці до тих пір, поки я не попрошу вас відкрити очі. Я зроблю це, коли останній з вас покаже на пальцях свої бали. Тепер відкрийте очі і подивіться, скільки пальців піднімає кожен. Дякую усім!

Погодьтеся, ми постійно знаходимося у взаємодії та маємо певний вплив один на одного, створюючи тим самим неповторну психологічну атмосферу.

Вправа «Дерево сили»

Мета: дати змогу кожному учаснику усвідомити власні очікування та значущість від тренінгу та порівняти їх з очікуваннями інших учасників.

Інструкція: учасники на стікерах (у вигляді долоньок) записують свої очікування, озвучують їх та кріплять стікери на плакат «дерево», створюючи дерево сили.

Психолог узагальнює озвучені сподівання учасників та підводить підсумки вправи.

Вправа «Об'єднаймося на пари»

Мета: об'єднати учасників на пари.

Інструкція: зараз вам потрібно об'єднатися парами. Для цього оберіть, будь ласка, по черзі цукерку (*учасники сидять по колу, ведучий до кожного підносить мішечок з цукерками*).

Подивіться якого кольору обгортка у вас та знайдіть серед інших таку ж саму. Ось ви і об'єдналися на пари!

Вправа «Що я помітив?»

Мета: розвиток навичок спостережливості, підвищення рівня уваги один до одного учасників, налагодження психологічного мікроклімату, вправа-енергетик.

Інструкція: *об'єднайтеся на пари. Візьміть ручки та папір поверніться спиною один до одного...* Я ставитиму запитання, що стосуються вашої партнерки, на яке треба дати письмові відповіді. Тож почнемо...

- Якого кольору взуття на вашій партнерці?
- Є в неї на руках, шиї, одязі які-небудь прикраси?
- На якій руці в неї годинник?
- Якої форми гудзики на її одязі?
- Якого кольору у неї нігті?
- У який одяг одягнута?
- Якого кольору очі?

Поверніться обличчям один до одного й перевірте правильність ваших відповідей.

А зараз по черзі розкажіть, чи складно було виконувати цю вправу. Які ознаки найчастіше залишаються непоміченими?

Протягом свого життя ми зіткаємося із тим, що зустрічаємо людей, які потребують нашої уваги та підтримки (особливо це стосується дітей), а іноді і самі потребуємо цього. І це цілком нормально.

Вправа «Мої робочі будні»

Мета: дати змогу учасникам зрозуміти, що наша робота може водночас як виснажувати так і відновлювати сили.

Завдання: уявіть ландшафт вашого емоційного стану. Намалюйте або запишіть власні почуття та думки з якими:

- Ви прокидаєтесь в понеділок зранку.
- Зустрічаєте обідню перерву.
- Думаєте про те, що зараз знову поруч буде багато дітей.
- Чекаєте зустрічі з друзями яких не бачили.
- Ідете на нараду.
- Проводите заняття.
- Плануєте відвідати методичне об'єднання.

- Думаєте про те, що вам потрібно заповнити документацію.
- Збираєтеся оформити звіт.
- Очікуєте вихідних.

Обговорення: ці асоціації показують, як робота впливає на ваше самопочуття. Індикатор якості життя – це переживання. Від переживань не можна врятуватись, як і від самого життя. З ними можна зустрічатись і переживати...

Вправа «Лавина»

Уявіть, що ваш будинок замело снігом під час вихідних. Ви не можете ні вибратись, ні зв'язатись з ким-небудь, ні отримати допомогу раніше понеділка. Ви самі, у вас немає ніяких обов'язків, ніякої домашньої роботи. Придумайте, як ви використаєте цю критичну ситуацію для того, щоб весело провести час. У вас є хороша їжа, вино, музика, книжки, гаряча вода, папір та олівці, але немає телевізора та сучасних гаджетів, інтернет також відсутній.

Обговорення:

- Що ви зрозуміли для себе?
- Чи варто чекати поки ваш будинок занесе снігом?

Притча «Вирішення проблем»

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

В аудиторії жваво зашепотіли.

- Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500–лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

- Нічого!

- Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор.

А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

- Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження.

Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

- Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами.

Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами.

Подумайте про неї кілька годин і вона почне вас засмоктувати, як трясовина.

Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує.

Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить,

її вага не зменшиться.

Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія.

Вирішуй її або відклади в бік!

Рольова гра «Вибери стратегію» призначена для кращого розуміння особливостей різних типів поведінкової активності особистості. Тренер вибирає чотирьох бажаючих серед учасників, кожен з них навмання витягує картку із вказаним на ній типом поведінкової стратегії (творчою, споглядальною, невизначеною, пасивною). Решта групи ділиться на дві частини: одна протягом 7–10 хвилин майструє вежу із підручних матеріалів

під одночасним керівництвом чотирьох студентів з різними стилями поведінки, інша – спостерігає за процесом і визначає, який тип поведінкової стратегії демонструє кожен із студентів. Запитання для обговорення: Чи важко було диференціювати різні поведінкові стратегії? Чи вдалося студентам відобразити повною мірою їх специфіку? Яка стратегія, на Вашу думку, є найефективнішою у навчальному процесі? До чого може призвести постійне використання неефективних поведінкових стратегій?

Вправа «Схвалення» призначена для розвитку вміння хвалити, підтримувати й спонукати самого себе для того, аби стати більш впевненим і цілеспрямованим. Тренер пропонує учасникам протягом певного часу записати таке:

1. П'ять своїх позитивних рис характеру, властивостей особистості, які здатні забезпечити вам успіх у навчальній діяльності.
2. П'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.
3. Свої найяскравіші успіхи в минулому та їх вплив на Ваше життя і діяльність (в тому числі і навчальну).
4. Свої значні успіхи, про які приємно згадати та які мали істотний вплив на ваше життя й діяльність (в тому числі і навчальну).
5. Слова-схвалення, які були висловлені Вам іншими людьми (учителями, друзями, знайомими) і які мали вплив на ваше життя. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб при невдачі звертатися до них.
6. Як ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі в роботі (запишіть кілька варіантів).
7. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування й значні труднощі (запишіть кілька варіантів).
8. Згадайте й запишіть, як Ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.
9. З огляду на досвід, поміркуйте й запишіть новий, більш ефективний текст-самосхвалення.

10. Як Ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів або зробив щось важливе.

11. З огляду на досвід і знання, поміркуйте й напишіть новий текст схвалення інших людей при досягненні ними позитивного результату.

12. Вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтеся надати таке схвалення й підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів.

Вправа «Щира подяка». Ведучий тренінгу пропонує студентам таке завдання: «Зараз кожний із нас зможе подякувати тим учасникам, чия робота під час проведення тренінгу була для Вас значущою. Можна сформулювати це так: «Я вдячний тобі, Олю, за те, що...». Мета вправи полягає у тому, щоб передати кожному учасникові послання про те, що до нього ставляться з повагою і його цінують, зняти емоційну напругу. В цій вправі було важливо, щоб кожен учасник міг зосередитися на дійсно позитивному внескові інших.

Рефлексія за підсумками заняття та за підсумками модулю: Що Ви відчували, виконуючи завдання на цьому занятті? Яка інформація, отримана на цих трьох зустрічах, була найцікавішою? Чи можете Ви сказати, що відбулись зміни у самосприйнятті та способах оцінки явищ навколишньої дійсності?

Вправа «Настанови іншим людям» виконується у парах, адже навчаючи інших – ми вчимося також і самі; переконуючи інших – ми переконуємо також і самих себе; спонукаючи або мотивуючи інших – ми спонукаємо, мотивуємо й самих себе. Тренер пропонує учасникам тренінгу вибрати собі пару для цієї вправи. Один із учасників грає роль схвильованого та невпевненого у собі студента, у якого на завтра призначена важлива співбесіда з потенційним роботодавцем. Завдання кожній парі полягає у тому, щоб переконати іншого учасника групи, що із завданнями на співбесіді можна легко впоратися, намагатись вселити впевненість в успіху. Після першого етапу вправи усі учасники міняються парами та ролями. По

завершенню вправи тренер пропонує кожному записати свої настанови та поради напарника. Питання для обговорення: Чи важко було знайти доречні слова і аргументи? Як реагував Ваш напарник на Ваші підбадьорливі настанови?

Вправа «Комплімент по колу»

Інструкція: об'єднайтесь у коло та візьміться за руки. По черзі подаруйте один одному посмішку та комплімент. Дякую!