

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любова ПОМИТКІНА

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
(ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ОПАНОВУЮЧОЮ  
ПОВЕДІНКОЮ У СТУДЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ  
СПРЯМОВАНОСТЕЙ»**

Виконавець: студентка групи ПС-407 Петюх Олена Раджимівна

Керівник: старший викладач Гірчук Олеся Василівна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії Загнойко Анна Олегівна

Київ – 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_Любов ПОМИТКІНА

«\_\_»\_\_\_\_\_2023 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

#### Петюх Олени Раджимівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей», затверджена наказом ректора № 463/ст від 07.04.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 07.04.2023 р. по 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: у емпіричному дослідженні брали участь 40 осіб студенти спеціальності 053 “Психологія” (Національного авіаційного університету), студенти спеціальності 053 “Психологія” (Психологія розвитку особистості) 054 “Соціальна робота” (Українського державного університету імені Михайла Драгоманова). У дослідженні був використаний метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва); Методика на копінг стратегії. Копінг-тест Лазаруса, Методика Індикато копінг-стратегій (Амірхан). а також методи математичної обробки даних: одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз феномену життєстійкості та опановуючої поведінки. У другому розділі представлено результати

емпіричного дослідження зв'язку життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарного спрямування.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 таблиці, 3 рисунка .

#### 4. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Квітень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукової літератури	Квітень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Квітень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Травень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Травень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Травень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційна робота	Червень	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	Червень	
11.	Захист кваліфікаційна роботи	Червень	

Дата видачі завдання: «07» квітня 2023

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олеся ГІРЧУК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Петюх Олена

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей»: 57 сторінки, 2 рисунка, 3 таблиці, 30 використаних джерела.

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ОПАНОВУЮЧА ПОВЕДІНКА.**

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження:** зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей

**Мета дослідження:** встановити зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонт'єва); Методика на копінг стратегії. Копінг-тест Лазаруса, Методика Індикато копінг-стратегій (Амірхан). а також методи математичної обробки даних: одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона, а також методи математичної обробки даних: одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона.

Отримано дані щодо наявності зв'язків між певними компонентами життєстійкості та опановуючою поведінкою студентів.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані при розробці психологічних програм (тренінгів) спрямованих на підвищення життєстійкості та корегування опановуючих моделей поведінки студентів закладів вищої освіти.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА З ОПАНОВУЮЧОЮ ПОВЕДІНКОЮ У СТУДЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У НАУКОВИХ ПРАЦЯХ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Життєстійкість як феномен самодетермінації особистості.....	9
1.2. Характеристика копінг-стратегія у наукових працях.....	16
1.3. Особливості навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей .....	23
<b>Висновок до розділу 1.....</b>	<b>27</b>
<b>РОЗДІЛ 2</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ОПАНОВУЮЧОЮ ПОВЕДІНКОЮ У СТУДЕНТІВ СОЦІАЛЬНО- ГУМАНІТАРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ .....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація та проведення дослідження. Обґрунтування методів та методик.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведення емпіричного дослідження .....	32
2.3. Застосування методів математичної статистики .....	38
2.4. Рекомендації щодо використання опановуючої поведінки у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей .....	41
<b>Висновок до розділу 2.....</b>	<b>43</b>
<b>ВИСНОВОК.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні реалії свідчать про погіршення психічного та соціального благополуччя в суспільстві, а також зниження загального відчуття безпеки та захищеності людини. У зв'язку з кризою, яка охоплює сфери політики, соціального життя, економіки та культури, все більше значення набувають питання щодо життєстійкості та стратегій копіngu.

Оскільки умови життя в сучасному світі можна охарактеризувати як стресові та екстремальні, дуже важливо досліджувати внутрішній потенціал людини, який допомагає їй витримувати важкі життєві ситуації.

Необхідність вивчення здатності особистості протистояти негативним впливам навколишнього середовища обумовлена потребами практики, яка спрямована на ефективну підтримку та взаємодію з близькими людьми, досягнення успіху в житті та здатність до гармонійного існування навіть при наявності неприємних обставин. Одним з важливих показників психічного здоров'я особистості є її життєстійкість.

Сучасні умови вимагають від людей не лише успішно подолати кризи та здійснювати власні вибори, але й ефективно функціонувати в екстремальних умовах постійно змінюючогося світу. Людина повинна навчитися швидко адаптуватися до нових завдань та шукати свій шлях у постійному пошуку сенсу життя та самопізнання.

Безліч зарубіжних науковців, таких як Д. Амирхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик та С. Фолкман, вивчали проблему копінг-стратегій. У вітчизняній психології фундаментальні дослідження феномену ставлення людини до себе були започатковані завдяки працям Н.М. Нікольська, Р.М. Грановська, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський.

Людина постійно розглядає різні варіанти поведінки і вибирає між безліччю альтернатив, що приводить до потреби навчитися лавірувати між

інформаційними потоками. В результаті цього процесу людина може потрапити у стан перевантаження виборами.

Питання стійкості життя потребує ретельного аналізу, оскільки ми стикаємося зі загальним зниженням почуття безпеки та захищеності в сучасному світі. Ситуація загрози для життя стає все більш поширеною в так званому мирному житті. Це особливо пов'язано зі зростанням фізичного та іншого насильства, терористичних актів, техногенних і екологічних катастроф. Тому, зважаючи на соціальну значимість та недостатнє дослідження цієї теми, ми вирішили обрати тему нашої кваліфікаційної роботи «Зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарної спрямованості».

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження** – зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарної спрямованості.

**Мета дослідження** – встановити зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у соціально-гуманітарної спрямованості.

**Відповідно до мети роботи завданнями дослідження є:**

- розкрити поняття «життєстійкість» та умови його формування;
- охарактеризувати опановуючу поведінку у студентів соціально-гуманітарної спрямованості;
- визначити особливості опановуючої поведінки у студентів соціально-гуманітарної спрямованості;
- дослідити зв'язок життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарної спрямованості;
- проаналізувати результати проведеного дослідження;

- надати рекомендації щодо використання конструктивних опановуючих стратегій у студентів соціально-гуманітарної спрямованості.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використовувалися такі методи: метод тестування, графічно-табличний, історичний, порівняльний, метод логічного узагальнення, математично-статистичний метод.

**Інформаційною основою** є законодавчі, наукові та методичні джерела з проблем зв'язку життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарної спрямованості, наукові праці зарубіжних та вітчизняних вчених.

**Наукова новизна дослідження** полягає в більш глибокому вивченні зв'язку життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарної спрямованості.

**Практична цінність** полягає у тому, що результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологом для розробки психологічної програми (тренінгових занять) для підвищення рівня життєстійкості, корегуванні моделі опановуючої поведінки студентів закладів вищої освіти.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА З ОПАНОВУЮЧОЮ ПОВЕДІНКОЮ У СТУДЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У НАУКОВИХ ПРАЦЯХ

### 1.1. Життєстійкість як феномен самодетермінації особистості

Нинішні умови життя можна описати як стресові та екстремальні через багато різних факторів, таких як політика, інформація, соціально-економічні умови, екологічні та природні загрози.

Саме тому вчені досліджують внутрішній потенціал людини, який допомагає подолати важкі умови життя. Для опису адаптивного потенціалу людини, науковці використовують ряд термінів, таких як адаптивність, психологічна стійкість, креативність, особистісний потенціал, живучість і так далі.

Сучасна людина відчуває загальне зниження відчуття безпеки та захищеності, оскільки загрози життю стають все більш повсякденними в аспекті мирного життя. Це обумовлено зростанням загроз фізичного та іншого насильства, терористичних актів, техногенних та екологічних катастроф. Небуття стає загрозливим не лише як екзистенційна ситуація, але й у повсякденному житті, що визначає існування людини.

Життєстійкість - це здатність і бажання людини виживати та успішно пристосовуватися до різних життєвих обставин, а також володіти потрібними ресурсами для цього. Життєстійка людина має вміння ефективно управляти своїми емоціями, розвивати і підтримувати позитивне мислення, приймати важкі рішення та працювати над своїми цілями.

Тема життєстійкості має важливе значення для наукового дослідження, оскільки її вивчають не лише в психології, але й у медицині, громадській безпеці, спорті, бізнесі та військовій справі. Розвиток життєстійкості є ключовим професійним критерієм для майбутніх психологів. Для фахівця-психолога життєстійкість в діяльності передбачає здатність ефективно пристосовуватися до життєвих труднощів та перешкод, зберігати баланс між адаптацією до нових викликів та бажанням жити в гармонії і повноті. Результати дослідження життєстійкості можуть бути корисними для розробки практичних тренінгів у навчальних закладах та психологічних центрах.

Поняття життєстійкості було введено С. Кобейса і С. Мадді у другій половині ХХ століття на стику теоретичних перспектив екзистенційної психології та прикладної сфери психології стресу та її подолання [15, с. 3].

В творах С. Кобейса, Д. Кошаба та С. Мадді, чий дослідження були проаналізовані та адаптовані Д. О. Леонтьєвим, дана особистісна характеристика була позначена терміном «hardiness».

Сальваторе Мадді, американський психолог, є автором основних досліджень феномену життєстійкості та його значення для людини. За його поглядом, "життєстійкість" відображає психологічну стійкість та розширену ефективність людини, які пов'язані з її мотивацією подолати стресогенні життєві ситуації.

На думку С.Мадді життєстійкість базується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це включеність, вплив і виклик [27].

Включеність - це риса, що характеризує взаємодію людини з самою собою та зовнішнім світом, що додає енергії та стимулює досягнення успіху, лідерства, здорового способу мислення та поведінки. Залученість сприяє розвитку особистості, стимулює самовдосконалення та допомагає сформувати "здоровий" спосіб мислення та поведінки. Така людина відчуває впевненість у

собі та отримує задоволення від своєї діяльності. Це дає можливість відчувати себе важливим та цінним, що дозволяє повністю зануритися в рішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресових ситуацій та змін. [27]

Контроль - це переконання в тому, що боротьба може мати вплив на результат. Навіть якщо цей вплив не є абсолютним, а успіх не гарантований, він все ж помітний. На відміну від цього, відчуття беспорядності передбачає відчуття неможливості впливати на результат. Люди з високим рівнем контролю здатні самостійно приймати рішення та вирішувати повсякденні завдання, тоді як люди з низьким рівнем контролю потребують допомоги та підтримки у прийнятті рішень і не впевнені у своїй здатності брати на себе відповідальність за власні дії. Це може свідчити про їх неготовність ризикувати та страх перед невідомим.

Прийняття ризику полягає в переконанні людини, що кожен життєвий досвід - незалежно від того, позитивний він чи негативний - сприяє її особистісному розвитку. Така людина готова приймати рішення та діяти в ситуаціях, де немає гарантій успіху і ризик великий. Прийняття ризику надає людині можливість навчатися на власному життєвому досвіді та відкриває шлях до саморозвитку, замість очікування легкого і безтурботного життя. [27].

Життєстійкість визначається як здатність витримувати стрес, відновлюватися та відновлювати свій психічний, фізичний та емоційний стан після подій, що травмують. Вона допомагає пройти через випробування з гідністю. Життєстійкість не є природженим талантом, а є навичкою, яку можна опанувати та тренувати. Ви можете навчитися допомагати собі та іншим у кризових ситуаціях, зосереджуватися на можливостях, що випливають з труднощів, та легше переживати будь-які складні обставини.

Життєстійкість відображає здатність суб'єкта знайти баланс у відповідності до наявних умов та визначає захищеність людини від різних

негативних впливів. Вона є ключовою характеристикою, що відображає уявлення людини про свою здатність успішно реалізувати поведінку, необхідну для досягнення очікуваних результатів, і долати виклики, що постають у навколишньому середовищі. Майбутні фахівці з життєстійкістю сприймають життєві проблеми як менш загрозливі та реагують на них більш позитивно, максимально включені в соціальні відносини з оточуючими. Це, безумовно, є важливою умовою для ефективної діяльності психолога.

З одного боку, стійкість впливає на сприйняття ситуації: людина оцінює її менш травматичною завдяки готовності діяти позитивно та впевненості у своїх можливостях вплинути на неї. З іншого боку, стійкість сприяє конструктивному подоланню труднощів, заохочуючи розвиток нових позитивних стратегій поведінки для їх вирішення. [8, с. 8].

Стійкість може бути розглянута як дві різні концепції. З одного боку, це динамічний процес, що відбувається в людській психіці, де люди активно адаптуються до небезпечних, неспокійних або кризових ситуацій. З іншого боку, стійкість є особистісною рисою, яка може допомогти запобігти неприємностям у житті та виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та сильний характер. [15, с. 27].

Компоненти життєздатності можуть розвиватися протягом дитинства і юнацького віку, хоча деякі з них можуть розвиватися й пізніше. Розвиток цих компонентів в значній мірі залежить від взаємин між батьками та дітьми. Почуття мети у житті має позитивний вплив на формування життєвих переконань, підтримує високі стандарти і зміцнює впевненість. З іншого боку, негативний вплив на розвиток життєздатності можуть мати стресові ситуації, такі як хвороба дитини або близького родича, фінансові труднощі, розлучення, відсутність підтримки близьких та відчуження від значущих дорослих. [4, с. 12].

Для розвитку дитини важливо отримувати від батьків прийняття, підтримку, любов та схвалення, що сприяє її участі в житті. Контрольна частина розвитку включає підтримку ініціатив дитини та її бажання братися за складні завдання, а частина прийняття ризику пов'язана з різноманітністю вражень, варіативністю і неоднорідністю середовища, що також сприяє розвитку дитини. [15, с. 6].

Дослідники описують стійких студентів як осіб, що володіють емоційною стійкістю, гнучкістю та активністю, а також мають виражену екстравертність. Ці люди характеризуються загальною іманентністю, незалежністю та почуттям відповідальності, і готові до розв'язання завдань, пов'язаних з подоланням труднощів. Вони не сприймають кризи як перешкоду, а як нову можливість, і мають здатність вчитися самостійно. [17, с. 12]

Згідно з І. В. Боязітовим та М. М. Еркеновим, життєвість як комплексна характеристика особистості визначає потенціал для самовизначення, реалізації та оволодіння поведінкою, що свідчить про здатність особистості до успішної саморегуляції [18, с. 16].

Життєстійкість - це комплекс переконань, який формується щодо власної особистості, навколишнього світу та вашого ставлення до нього. Цей комплекс складається з трьох відносно незалежних компонентів: участі, контролю та ризику. Відмінність цих компонентів відносно стійка і запобігає надмірному стресу та важким емоційним реакціям в складних життєвих ситуаціях. Це може сприяти розвитку у людини механізмів самоврядування в стресових ситуаціях і дозволяє сприймати їх менш негативно [15, с. 5].

Життєстійкість включає наступні три компоненти:

- залученість (commitment) можна описати як повне і беззастережне зобов'язання ідентифікувати себе з метою виконання певної дії та досягнення її результату. Це віра в те, що брати участь у події допомагає максимізувати

пошук того, що є цінним і цікавим для людини. Особистості з розвиненими компонентами залучення насолоджуються своєю діяльністю, а відсутність цієї віри може створювати відчуття відірваності та відчуження від життя.

- контроль (control) – це віра в те, що наші зусилля можуть впливати на результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що має вплив на своє життя і свідомо вибирає свої дії. Такі люди демонструють більшу стійкість до травматичних подій, зменшують їх травматичний ефект та вірять, що будь-яку складну ситуацію можна перетворити на щось корисне, узгоджуючи її зі своїми життєвими планами.

- прийняття ризику, «виклик» (challenge) – розглядаються як можливість для її особистісного розвитку, яка базується на здобутті знань з власного досвіду, який може бути як позитивним, так і негативним. Люди з розвинутим компонентом прийняття ризику сприймають небезпеку як складну, але цікаву відповідальність, яка заохочує до постійного самовдосконалення. Вони розглядають будь-яку подію як можливість для свого особистісного розвитку та зростання. [15].

Більшість дослідників, які вивчають життестійкість, зосереджуються на таких ключових аспектах, як стабільність, рівноваженість та опірність. Життестійкість вимагає подолання труднощів, зберігання віри в себе, впевненості в власних здібностях та здатності до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність передбачає збереження здатності до розвитку, адаптації до змін та функціонування. Недостатня стійкість може призвести до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, особистісного розвитку та міжособистісних відносин, які виникають під час ситуацій ризику. Достатній рівень життестійкості забезпечує здатність ефективно впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а рівень внутрішньої життєвої енергії людини (вітальності) сприяє формуванню цієї властивості. [16, с. 266-269].

Основні умови формування життестійкості:

**Досвід:** Людина повинна мати можливість зіткнутися з труднощами, невдачами та викликами, щоб набути досвіду і вміння пристосовуватися до різних обставин. Цей досвід допомагає збільшити рівень самоповаги та впевненості.

**Самосвідомість:** Людина повинна володіти навичками самопізнання та саморефлексії. Це допомагає розуміти свої емоції, потреби та бажання, що дає змогу бути більш ефективним в прийнятті рішень та розвитку.

**Підтримка:** Людина повинна мати підтримку від близьких людей, які можуть допомогти їй в складних ситуаціях. Це може бути сім'я, друзі, колеги та інші люди, які є важливими для неї.

**Адаптивність:** Людина повинна бути готовою адаптуватися до змін у своєму житті та навколишньому середовищі. Це означає, що вона має розвивати гнучкість та вміння швидко адаптуватися до нових ситуацій.

**Оптимізм:** Людина повинна вірити в свої можливості та в те, що вона може подолати будь-які труднощі. Оптимізм допомагає зберігати позитивне мислення та підтримувати віру в успіх.

**Розвиток:** Людина повинна постійно розвиватися та вдосконалювати свої навички і здібності. Це допомагає збільшити рівень самоповаги та впевненості, а також забезпечити готовність до нових викликів.

**Стійкість:** Людина повинна бути стійкою та витривалою в складних ситуаціях. Це допомагає зберігати енергію та мотивацію до досягнення поставлених цілей.

Отже, життєстійкість - це комплексна характеристика особистості, яка формується під впливом різних факторів. Для формування життєстійкості важливо мати можливість зіткнутися з труднощами, володіти навичками самопізнання та саморефлексії, мати підтримку близьких людей, бути готовим до змін та постійно розвиватися.

## 1.2. Характеристика копінг-стратегій у наукових працях

Копінг-стратегії - це способи поведінки, діяльності та мислення, які застосовуються людиною для подолання життєвих стресів і викликів. У наукових працях копінг-стратегії зазвичай досліджуються у контексті професійної діяльності, фізичного та психологічного здоров'я, адаптації до нових умов і труднощів, а також у зв'язку зі стресовими ситуаціями на робочому місці та в особистому житті.

Деякі загальні копінг-стратегії, які зазвичай розглядаються у наукових дослідженнях, включають наступне:

Пряме впорядкування (problem-focused coping) - спрямоване на вирішення проблеми або зменшення негативного впливу події. Це може включати пошук рішень, планування дій, виправлення помилок або запобігання подібним ситуаціям у майбутньому.

Емоційне впорядкування (emotion-focused coping) - спрямоване на зменшення емоційної напруги, яку викликає стресова ситуація. Це може включати пошук підтримки від друзів і родини, самозаспокоєння, релаксаційні вправи або уникнення події.

Соціальне впорядкування (social coping) - спрямоване на залучення допомоги та підтримки від інших людей, які можуть допомогти у вирішенні проблеми або зменшенні емоційної напруги.

Відмова від впорядкування (disengagement coping) - спрямоване на уникнення або відмову від впорядкування з проблемою або стресовою ситуацією. Це може включати ізоляцію, відволікання або вживання наркотиків або алкоголю.

Дослідження показують, що ефективність копінг-стратегій залежить від контексту та конкретної ситуації, а також від особистісних характеристик



людини. Одна і та ж стратегія може бути ефективною в одних умовах, але неефективною в інших.

Наприклад, пряме впорядкування може бути ефективним у вирішенні проблем на роботі або в особистому житті, але неефективним у ситуації, коли немає можливості змінити обставини. Емоційне впорядкування може допомогти зменшити стрес під час важких життєвих подій, таких як смерть близької людини, але неефективним може стати, якщо людина постійно використовує цю стратегію і не звертається до інших ресурсів.

Також важливим фактором є індивідуальні показники в особистості та здібностях. Наприклад, люди з високим рівнем самоконтролю можуть бути більш успішними у використанні прямого впорядкування, тоді як люди з низьким рівнем самоконтролю можуть бути більш успішними у використанні емоційного впорядкування.

Дослідження копінг-стратегій проводяться за різними підходами, наприклад:

- фіксування поведінки людини в стресових ситуаціях (наприклад, запитання про рівень зайнятості, сну, споживання алкоголю, участі в спорті та ін.);
- спостереження за способами, якими людина користується, щоб зробити перерву в напруженій роботі;
- ретроспективний аналіз того, як людина діяла в минулому, коли виникали стресові ситуації.

Під час досліджень копінг-стратегій можна виділити такі групи стратегій:

- позитивна переоцінка - це стратегія, коли людина намагається позитивно забарвити стресову ситуацію;

- активний пошук рішень - це стратегія, коли людина намагається швидко знайти рішення проблеми;

- відмова від контролю - коли людина приймає те, що вона не може контролювати ситуацію;

- прихід на допомогу - коли людина намагається отримати допомогу від інших людей;

- використання соціальної підтримки - це стратегія, коли людина звертається за допомогою до соціальної мережі, друзів, родичів.

Копінг-стратегії - це методи і способи, за допомогою яких люди вдаються до розв'язання проблем і стресу. У наукових працях характеристики копінг-стратегій можуть включати такі елементи:

Активний і пасивний підхід. Люди, які застосовують активний підхід, стежать за вирішенням проблеми, шукають рішення, приймають участь в діяльності, що допоможе їм змінити ситуацію. Люди з пасивним підходом, з іншого боку, відволікаються від проблеми, не беруть її до уваги заради того, щоб нічого не робити.

Пошук підтримки. Це означає, що люди, які застосовують цю стратегію, звертаються до інших заради допомоги і підтримки при вирішенні проблеми.

Релігійна стратегія. Люди, які вживають цю стратегію, звертаються до релігії, щоб отримати підтримку при переживанні стресу.

Інтелектуальна стратегія. Люди, які вживають цю стратегію, зосереджуються на розумовій діяльності, щоб зменшити стрес.

Часова перспектива. Це означає, що люди з футуристичною перспективою зосереджуються на майбутньому, тоді як ті, кого цікавить споглядання дійсності, дивляться на теперішній момент.

Копінг-стратегії – стратегії співіснування з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Існує кілька варіантів пристосування до стресу, включаючи:

1. Конфронтація або протистояння ситуації: Цей підхід передбачає агресивну реакцію на важкі життєві обставини, коли людина сприймає їх як ворожу силу, яку потрібно перемогти або подолати.

2. Дистанціювання від проблеми або відкладання її вирішення: Цей варіант пристосування передбачає спостереження за ситуацією здалеку або відкладання вирішення проблеми, розглядаючи її мовби з-за скла чи з боку.

3. Стратегія самоконтролю: Цей підхід передбачає бажання контролювати свої емоції та дії. Проте надмірна регуляція емоцій може призвести до перенапруги і розвитку психосоматичних захворювань.

4. Стратегія прийняття відповідальності: Цей підхід вибирають зазвичай сильні та зрілі особистості, оскільки він передбачає визнання власних помилок і їх аналіз з метою запобігання їх повторенню.

5. Стратегія планування розв'язання проблеми: Цей підхід полягає в розробці плану вирішення проблеми і його чіткому виконанні.

6. Уникання або перенесення відповідальності: Цей підхід передбачає спробу уникнути ситуації або уникнути спілкування з нею шляхом втечі від неї.

Існує кілька варіантів пристосування до стресу, включаючи:

1. Конфронтація або протистояння ситуації: Цей підхід передбачає агресивну реакцію на важкі життєві обставини, коли людина сприймає їх як ворожу силу, яку потрібно перемогти або подолати.

2. Дистанціювання від проблеми або відкладання її вирішення: Цей варіант пристосування передбачає спостереження за ситуацією здалеку або відкладання вирішення проблеми, розглядаючи її мовби з-за скла чи з боку.

3. Стратегія самоконтролю: Цей підхід передбачає бажання контролювати свої емоції та дії. Проте надмірна регуляція емоцій може призвести до перенапруги і розвитку психосоматичних захворювань.

4. Стратегія прийняття відповідальності: Цей підхід вибирають зазвичай сильні та зрілі особистості, оскільки він передбачає визнання власних помилок і їх аналіз з метою запобігання їх повторенню.

5. Стратегія планування розв'язання проблеми: Цей підхід полягає в розробці плану вирішення проблеми і його чіткому виконанні.

6. Уникання або перенесення відповідальності: Цей підхід передбачає спробу уникнути ситуації або уникнути спілкування з нею шляхом втечі від неї. Копінг-поведінка представляє собою індивідуальний підхід до подолання складних життєвих ситуацій, що залежить від внутрішніх можливостей особистості та соціальної підтримки, що надається. Тобто, копінг-стратегія визначається трьома факторами - сприйняттям ситуації, особистісними характеристиками та наявністю соціальних ресурсів. Різні психологічні напрямки зазначають, що копінг-поведінка виступає свідомим, активним, цілеспрямованим і ефективним засобом адаптації особистості до стресових ситуацій.

Копінг (англ. «cope» – впоратися, витримати, справитися) – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації.

Дослідження ролі копінг-ресурсів особистості у формуванні ефективної професійної поведінки та збереженні професійного здоров'я ведуться досить активно. Сучасне життя зазнає кардинальних соціально-економічних змін, які впливають на суспільство в цілому і на професійну сферу зокрема. Для фахівців екстрених професій ця проблема стає особливо актуальною, оскільки їх робота пов'язана з підвищеною активністю психічних функцій, емоційною та інтелектуальною напругою.

У психології досить детально описано фактори, які призводять до нервово-психічного напруження, або стресу, що викликає багато ситуацій невизначеності в професійній діяльності. В контексті професійної психології є важливим вивчати, як люди реагують на стресові ситуації, які можуть призводити до збільшення резистентності до стресу, або навпаки, до підвищення чутливості до стресу, та які механізми допомагають людині подолати стрес і забезпечити емоційну стійкість та рівновагу.

Вивчення феномена поведінки, його природи здійснювалося численними психологічними школами, які відрізняються широкою варіативністю основних концепцій. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Копінг-поведінка – поведінка людини, що характеризується здатністю впоратися зі стресовою ситуацією.

Копінг-ресурси професійного здоров'я можна розглядати як внутрішні та зовнішні резерви організму, які допомагають фахівцю зберігати, і в разі необхідності відновлювати професійне здоров'я. Відсутність чи послаблення копінг-ресурсів приводить до синдромів хронічної втоми та емоційного

вигоряння, і навіть до психосоматичних захворювань. Соціально-економічні зміни, що сталися в наші часи, впливають як на суспільство в цілому, так і на професійну сферу, де діяльність фахівців здійснюється. Часто виконання професійних завдань, які мають свої норми і стандарти, може стати джерелом внутрішніх проблем для фахівців, які виникають у зв'язку з необхідністю адаптуватися до нових умов. Це може привести до появи проблем з професійним здоров'ям фахівців, що ставить на порядок денний проблему детермінантів професійної реалізації.

Копінг може використовуватися для подолання наслідків минулих подій (реактивний копінг), запобігання потенційним загрозам або компенсування їх наслідків (антиципаторний копінг), підготовки до подій, які можуть виникнути в майбутньому (превентивний копінг) та вирішення складних життєвих викликів (проактивний копінг). До підтверджень цього підходу належать результати досліджень провідних вітчизняних і зарубіжних психологів, таких як Р. Березовська, М. Василенко, Н. Волянчук, І. Корнієнко, Р. Лазарус, Р. Мосс, А. Налчаджан, С. Олдвін, Ю. Постілякова, О. Саннікова, С. Фолькман, Ч. Холахан та інші, які досліджують різноманітні аспекти Копінг, або "подолання стресу", є процесом, спрямованим на збереження балансу між вимогами зовнішнього середовища та ресурсами, необхідними для відповіді на ці вимоги. Головною метою копінгу є допомога людині адаптуватися до ситуації, опанувати її, зменшити її вплив або забезпечити необхідні ресурси для успішної адаптації. Дослідники вважають, що мета копінгу полягає в забезпеченні благополуччя людини, підтримці її фізичного та психічного здоров'я, а також досягненні задоволення в соціальних відносинах.

Особистісний копінг-ресурс - локус контролю, впливає на когнітивну оцінку стресових ситуацій, вибір та реалізацію копінг-стратегій для подолання стресу. Локус контролю є одним з базових копінг-ресурсів. Д. Роттер визначає локус контролю як "ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі,

удачі (екстернальний локус контролю)", а також як "ступінь розуміння людиною причинних зв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного".

Дослідження показують, що ефективність копінг-стратегій залежить від контексту, конкретної ситуації та індивідуальних різниць у особистості та здібностях. Важливо вміти використовувати різні стратегії у відповідності до потреб та обставин, щоб зменшити стрес та впоратися зі складними ситуаціями.

### **1.3. Особливості навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей**

Особливості навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей полягають у тому, що ці студенти мають більшу увагу до людських взаємин, соціальної взаємодії та міжособистісних стосунків. Вони також проявляють великий інтерес до культури, історії, мов та літератури.

Навчання для студентів соціально-гуманітарних спрямованостей повинно бути більш пізнавальним та творчим. Вони зазвичай навчаються шляхом аналізу, порівняння та критичного мислення. Особливо важливим є використання різних методів вивчення, таких як дискусії, практичні заняття, проекти та наукові дослідження.

Для студентів соціально-гуманітарних спрямованостей важливо надавати можливість для творчого розвитку та самовираження, так як це дозволить їм розкрити свій потенціал та знайти власну нішу в суспільстві. Також слід надавати можливість для співпраці з колегами та взаємодії з іншими галузями знань, щоб стимулювати розвиток комплексного мислення та розширити свій кругозір.

Навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей повинно сприяти формуванню в них міцних основ для подальшого розвитку в галузі наукових досліджень, громадської діяльності, а також для успішної кар'єри в

будь-якій сфері, де ключовим є міжособистісна взаємодія та розуміння людської природи.

Особливості навчання таких студентів визначаються специфікою цих спеціальностей та вимогами до майбутніх фахівців у цих галузях. Нижче описані деякі з основних особливостей навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей: Необхідність розвитку соціальних та комунікаційних навичок. Студентам соціально-гуманітарних спеціальностей потрібно мати високий рівень розвитку соціальних та комунікаційних навичок, оскільки вони працюватимуть з людьми та займатимуться соціальними проблемами. Це передбачає вміння спілкуватися, слухати, розуміти, емпатіювати та співпрацювати з іншими людьми.

Необхідність розвитку аналітичних та критичних мисленневих навичок. Студентам соціально-гуманітарних спеціальностей потрібно вміти аналізувати, критично оцінювати та розуміти складні соціальні, культурні та історичні проблеми. Це передбачає високий рівень аналітичного та критичного мислення, а також здатність до логічного мислення та роботи з інформацією.

Необхідність розвитку творчих навичок. Студентам соціально-гуманітарних спеціальностей потрібно мати творчий підхід до вирішення проблем та розвитку нових ідей. Це передбачає здатність до творчого мислення, здатність до генерації нових ідей та здатність до їх реалізації.

Необхідність розвитку етичних навичок. Студентам соціально-гуманітарних спеціальностей потрібно мати високий рівень етичності, оскільки вони працюватимуть з людьми та займатимуться соціальними проблемами, які мають етичний аспект. Це передбачає знання основних етичних принципів та правил поведінки в професійній діяльності, вміння розуміти та дотримуватися норм професійної етики.

Крім того, студентам соціально-гуманітарних спеціальностей необхідно мати розвинену культуру мовлення, знання теорії та практики комунікації, а також вміти працювати з інформацією та використовувати



сучасні інформаційні технології. Важливим аспектом навчання студентів соціально-гуманітарних спеціальностей є також підвищення їх міжкультурної компетентності, знання та розуміння різних культур та традицій, а також здатність до співпраці з людьми з різних культур та націй.

Отже, особливості навчання студентів соціально-гуманітарних спеціальностей передбачають розвиток соціальних, комунікаційних, аналітичних, критичних, творчих та етичних навичок, а також культури мовлення, міжкультурної компетентності, знання та вміння роботи з інформацією та сучасними інформаційними технологіями.

### **Висновок до розділу 1**

Аналізуючи інформацію у першому розділі, ми можемо зрозуміти, що під поняттям "життєстійкість" ми розуміємо системне утворення, яке відображає настанови, що спонукають особистість перетворювати стресові події у нові можливості, та є складовою самодетермінації особистості. Сприйняття людиною змін, які відбуваються, дозволяє використовувати внутрішні ресурси, зберігаючи внутрішню гармонію. У практичному аспекті, життєстійкість самодетермінованої особистості зумовлена роллю, яку це поняття відіграє у успішному подоланні стресових ситуацій, зокрема в професійній діяльності. Протистояння неблагоприятним умовам розвитку є однією з конкретних проявів особистісних характеристик.

Після аналізу досліджень українських та зарубіжних вчених щодо проблеми життєстійкості, можна зробити висновок, що це поняття розглядається як цілісне особистісне утворення залежно від різних психологічних підходів. У нашому дослідженні виділяються підходи, що стосуються структурної організації феномену, а також ті, що акцентують увагу на теоретичному підґрунті й змісті цього явища. Ці підходи не суперечать один одному, але скоріше доповнюють визначення життєстійкості як психологічної категорії, розкриваючи різні аспекти дослідження цього явища. Інтегральне

визначення життєстійкості, яке випливає з аналізу цих підходів, може бути таким: це системна психологічна характеристика, що є неодмінною складовою особистості. Вона виявляється у цілісній життєвій настановці особистості на подолання труднощів, мобілізує психічні ресурси для виконання завдань, підтримує ритм розвитку шляхом самозмінювання, сприяє виникненню нових значень у житті особистості та створює додаткові можливості у суб'єктивно несприятливих умовах.

Копінг-стратегії - це способи поведінки, діяльності та мислення, які застосовуються людиною для подолання життєвих стресів і викликів. У наукових працях копінг-стратегії зазвичай досліджуються у контексті професійної діяльності, фізичного та психологічного здоров'я, адаптації до нових умов і труднощів, а також у зв'язку зі стресовими ситуаціями на робочому місці та в особистому житті.

Деякі загальні копінг-стратегії, які зазвичай розглядаються у наукових дослідженнях, включають наступне:

Пряме впорядкування (problem-focused coping) - спрямоване на вирішення проблеми або зменшення негативного впливу події. Це може включати пошук рішень, планування дій, виправлення помилок або запобігання подібним ситуаціям у майбутньому.

Емоційне впорядкування (emotion-focused coping) - спрямоване на зменшення емоційної напруги, яку викликає стресова ситуація. Це може включати пошук підтримки від друзів і родини, самозаспокоєння, релаксаційні вправи або уникнення події.

Соціальне впорядкування (social coping) - спрямоване на залучення допомоги та підтримки від інших людей, які можуть допомогти у вирішенні проблеми або зменшенні емоційної напруги.

Відмова від впорядкування (disengagement coping) - спрямоване на уникнення або відмову від впорядкування з проблемою або стресовою ситуацією. Це може включати ізоляцію, відволікання або вживання наркотиків або алкоголю.

Юність – це завершальний етап формування особистості, етап самовизначення та вибору свого життєвого шляху. Важлива роль у цьому періоді життя відводиться мотивації як сукупності спонукальних чинників, що визначають активність особистості; усвідомлювані або неусвідомлювані психологічні чинники, які спонукають її до здійснення певних дій і визначають їх спрямованість та цілі.

Для студентів соціально-гуманітарних спрямованостей важливо надавати можливість для творчого розвитку та самовираження, так як це дозволить їм розкрити свій потенціал та знайти власну нішу в суспільстві. Також слід надавати можливість для співпраці з колегами та взаємодії з іншими галузями знань, щоб стимулювати розвиток комплексного мислення та розширити свій кругозір.

Навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей повинно сприяти формуванню в них міцних основ для подальшого розвитку в галузі наукових досліджень, громадської діяльності, а також для успішної кар'єри в будь-якій сфері, де ключовим є міжособистісна взаємодія та розуміння людської природи.

Ціннісно-сміслові орієнтації особистості проявляються, зміцнюються та еволюціонують через вплив професійної діяльності. Варто відзначити, що процес формування ціннісно-сміслових орієнтацій і професійна діяльність взаємопов'язані. З одного боку, відношення до професійного оточення розкривається на основі системи особистісних цінностей, що базуються на минулому досвіді. Деякі з цих цінностей і орієнтацій є свідомими. З іншого боку, професійна діяльність впливає на систему ціннісних орієнтацій особистості, що призводить до її змін.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З ОПАНОВУЮЧОЮ ПОВЕДІНКОЮ У СТУДЕНТІВ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІТАРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

#### 2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на встановлення зв'язку між життєстійкістю та опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спеціальностей.

Вибірку склали студенти віком 19-20 років, (Національного авіаційного університету, Український державний університет імені Михайла Драгоманова), кількістю 40 осіб.

Для дослідження життєстійкості та опановуючої поведінки нами були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Методика життєстійкості С. Мадді ;
2. Копінг-тест Лазаруса для визначення копінг-стратегій;
3. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана;

**Методика життєздатності С.Мадді (за адаптацією дослідження Д. О. Леонтєва):** полягає у проведенні тестування, що допомагає оцінити загальний рівень життєвої енергії та її складові: участь у житті, контроль над життєвими ситуаціями та готовність до ризику. Для цього респондентам пропонується прочитати 45 тверджень та обрати один з чотирьох варіантів відповіді: "Ні", "Імовірноше ні, ніж так", "Ймовірноше так, ніж ні" або "Так", який найкраще відображає їхнє ставлення до себе та до життя в цілому.

Для оцінки відповідей за прямим балом, кожній відповіді присвоюється оцінка від 0 до 3 ("Ні" - 0 балів, "Імовірноше ні, ніж так" - 1 бал,

"Ймовірніше так, ніж ні" - 2 бали, "Так" - 3 бали), при цьому для відповідей, що набирають протилежний бал, необхідно проставити зворотну оцінку.

Бали надаються у діапазоні від 0 до 3, де "Ні" призначається 3 бали, а "Так" - 0 балів. В тестовій клавiшi для кожного масштабу відображаються як прямi, так i зворотнi точки. Необхiдно додати бали для прямих i зворотних вiдповiдей окремо на кожнiй пiдшкалi, а потiм обчислити загальний бал життестiйкостi. Для визначення ефективностi, данi пiдшкал складаються в загальний бал. [14].

До тесту додають середнє i стандартне вiдхилення загальних показникiв i пiдпоказникiв, щоб отриманi результати можна було порiвняти з нормативними показниками. Загальний бал в дiапазонi вiд 0 до 61 балу свiдчить про низький рiвень життєздатностi, в дiапазонi вiд 62 до 99 балiв - про середнiй рiвень, а в дiапазонi вiд 100 до 135 балiв - про високий рiвень життєздатностi. "Показник замученостi" на основi результатiв вiдображає рiвень експресiї компонентiв: 0-29 балiв вказують на низький рiвень, 30-46 балiв вказують на помiрний рiвень, а 47-54 бали вказують на високий рiвень. "Контрольний" показник вiдображає рiвень вираженостi компонентiв: 0-20 балiв вказують на низький рiвень, 21-38 балiв вказують на помiрний рiвень, а 39-51 бали вказують на високий рiвень. Індекс прийняття ризику на основi результатiв вiдображає рiвень експресiї компонентiв: 0-8 балiв вказують на низький рiвень, 9-18 балiв вказують на середнiй рiвень, а 19-30 балiв вказують на високий рiвень.

### **Методика "Копiнг-тест" (Лазаруса).**

Тест Лазаруса є методикою, яка застосовується для виявлення копiнг-механiзмiв, що використовуються людиною для подолання труднощiв у рiзних сферах психiчної дiяльностi, включаючи копiнг-стратегiї. Цей тест є першою стандартною методикою в галузi вимiрювання копiнгу.

Співіснування з життєвими труднощами означає неперервні зусилля індивіда, щоб керувати викликами, які він сприймає як випробування або перевищення його здібностей. Це вимагає постійної зміни когнітивних і поведінкових стратегій для вирішення специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог. Основна мета полягає в тому, щоб подолати труднощі, зменшити їх негативні наслідки, уникнути їх або протистояти їм.

Копінг-поведінку можна визначити як цілеспрямоване соціальне поводження, що допомагає особі впоратися зі складною життєвою ситуацією або стресом, використовуючи стратегії дій, які відповідають її особистісним особливостям і конкретній ситуації. Стили та стратегії копіngu розглядаються як окремі складові свідомої соціальної поведінки, що дозволяють особі справлятися з труднощами.

У рамках тестування людині пропонується 50 тверджень, які стосуються поведінки в складних життєвих ситуаціях, і вона повинна оцінити, наскільки часто вона проявляє ці види поведінки.

Стратегії копіngu можуть бути класифіковані в різні категорії, такі як позитивне переоцінювання (наприклад, зосередження на позитивних аспектах ситуації), прийняття (наприклад, прийняття факту стресу та спроба знайти способи подолання його), релаксація (наприклад, релаксаційні техніки, такі як медитація або йога), відмова від відчуттів (наприклад, зосередження на чомусь іншому, щоб забути про стрес), а також активне спрямування (наприклад, вирішення проблем, які викликають стрес).

**Методика «Індикатор копінг-стратегій» ( Д.Амірхана)** була розроблена для оцінки первинних стратегій копіngu особистості на основі факторного аналізу різних реакцій на стрес - Копінг-відповідей. Ця методика виявляє три групи стратегій подолання: вирішення проблем, соціальна

підтримка та уникнення. "Індикатори стратегії копіngu" є ефективним інструментом для вивчення основних стратегій поведінки людини. [14].

Цей метод ґрунтується на ідеї про те, що всі поведінкові стратегії, які розвиваються в людини в процесі її життя, можна класифікувати на три основні групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення.

**Стратегія вирішення проблем** - передбачає активну поведінку, коли людина максимально використовує свої особистісні ресурси для знаходження ефективних способів вирішення проблеми.

**Стратегія пошуку соціальної підтримки** - передбачає активну поведінку, при якій людина намагається отримати допомогу та підтримку від свого оточення, таких як сім'я, друзі та значущі інші, для ефективного вирішення проблеми.

**Стратегія уникнення** - це пасивна поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю та вирішенням проблем. [14].

Самим ефективним підходом є використання всіх трьох стратегій поведінки залежно від ситуації. У деяких випадках людина може справитися з труднощами самостійно, у інших ситуаціях потребує підтримки оточуючих, а в третіх може просто уникнути проблеми, передбачивши її негативні наслідки. Необхідно порівняти свої відповіді з ключем.

Для розрахунку загального балу за кожною копіng-стратегією необхідно додати бали за всі 11 пунктів, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальний бал за кожную стратегію - 11, максимальний - 33. Методика містить три шкали: «дозвіл на проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем».

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведення емпіричного дослідження

Результати аналізу за методикою життєстійкості С.Мадді (адаптація Д. О. Леонтєва) підтверджують, що лише 12% респондентів мають високий рівень життєстійкості, як показано на діаграмі 2.1. Висока життєстійкість проявляється у респондентів через їхню товариськість, відкритість до світу, спонтанність у вираженні почуттів, самотність, здатність прийняти себе і відчуття, що життя має сенс і мету.

У 65% учасників дослідження спостерігається середній рівень життєстійкості. Ці респонденти зазвичай відчувають задоволення від своєї діяльності та знаходять цікавість у рутинних завданнях. Чим вище рівень життєстійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішності життєвих труднощів.

У вибірці 23% респондентів проявляють низький рівень життєстійкості. Ця група молоді, зазвичай, відрізняється низьким рівнем товариськості та високим рівнем тривожності. Вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям і не мають впевненості у своїй здатності контролювати події власного життя. Рівень вираженості життєстійкості представлено на рис.2.1.

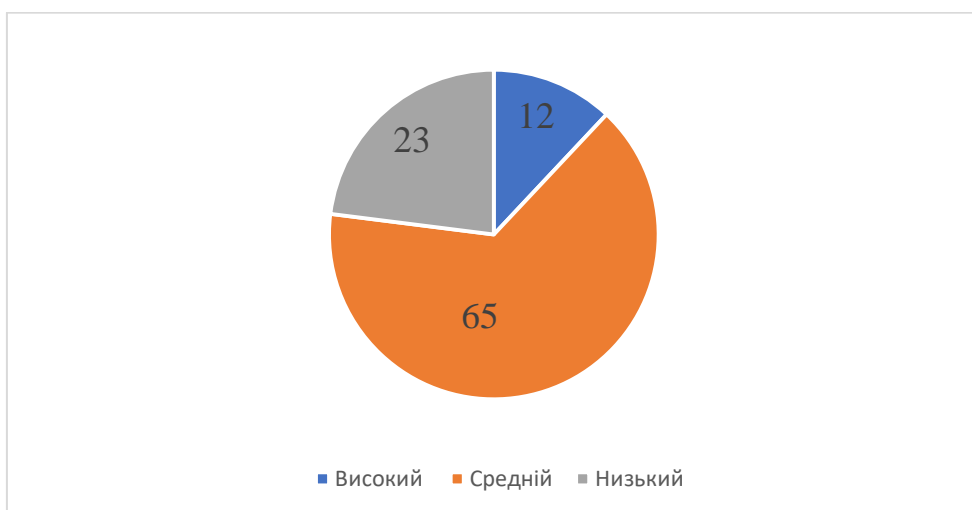


Рис.2.1. Рівень вираженості життєстійкості



**Кількісні показники вираженості життєстійкості у студентів соціально-гуманітарної спрямованості**

Рівень вираженості життєстійкості за шкалами		Особи юнацького віку ( 40 осіб)	
		Кількість	%
Шкала залученості	Високий	3	7
	Середній	20	50
	Низький	17	43
Шкала контролю	Високий	3	8
	Середній	24	60
	Низький	13	32
Шкала прийняття ризику	Високий	5	12
	Середній	31	78
	Низький	4	10

За даними з таблиці 2.1, по шкалі залученості більше респондентів мають середній рівень залученості (50%) ніж низький (43%).

Низький рівень залученості призводить до відчуття позбавленості, відірваності від життя у студентів. Вони пасивні та відчувають, що їхня діяльність є непродуктивною, вона не може ні на що вплинути, тому їм важко завершувати розпочаті справи та досягати нових цілей.

Натомість, респонденти, які мають високий рівень зацікавленості (7%), відчувають задоволення від своєї діяльності, вони зазвичай зайняті та насолоджуються цим, люблять працювати та намагаються реалізувати свій потенціал.

У шкалі контролю, домінуючий рівень контролю - середній (60%). Люди з розвиненим компонентом контролю вміють ефективно керувати стресовими ситуаціями, постійно шукають нові способи вирішення проблем,

відчувають, що самі обирають свій життєвий шлях та діяльність. Натомість, студенти з низьким рівнем контролю (32%) відчувають безпорадність та нездатність закінчити те, що вони розпочали. 8% респондентів володіють високим рівнем контролю, що дозволяє їм повністю контролювати ситуацію, ставити високі цілі і прагнути до їх досягнення [15].

Шкала прийняття ризику надала такі результати: Більшість респондентів (78%) мають середній рівень прийняття ризику, вони переважно оптимістичні та активно набувають досвіду, незалежно від його позитивного або негативного впливу. 12% респондентів проявляють високу експресивність. Вони не лякаються несподіваних подій, а навпаки готові приймати ризики, щоб реалізувати нові ідеї. Суб'єкти з низьким ризиком сприйнятливості становлять 10%.

За наданими даними можна зробити висновок, що студенти виявляють різний рівень залученості, контролю життя та готовності до ризику.

12% студентів мають високий рівень готовності до ризику, 8% - високий рівень контролю життя та 7% студентів виявляють високий рівень залученості. Це може свідчити про їхню здатність до адаптації до нових умов, контролю над власним життям та бажання ризикувати в певних ситуаціях.

78% респондентів виявляють середній рівень готовності до ризику, 60% - середній рівень контролю життя та 50% студентів мають середній рівень залученості. Це може означати, що вони можуть впоратися зі звичайними життєвими стресорами та викликами, відчувають певний рівень контролю над своїм життям та можуть бути готові до певного ризику в житті.

43% студентів мають низький рівень залученості, 32% студентів - низький рівень контролю життя та 10% - низький рівень готовності до ризику. Це може свідчити про те, що вони можуть мати труднощі з адаптацією до нових ситуацій та викликів, відчувають брак контролю над своїм життям та не готові до ризикування в житті.

1.Групові показники способів самоконтролю за методикою діагностики способів самоконтролю Р.Лазаруса і С.Фолкмана

Шкала \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	%	(к-сть респ.)	%	(к-сть респ.)	%	(к-сть респ.)
Конфронтаційний копінг	7.5	3	80	32	12.5	5
Дистанціювання	5	2	82.5	33	12.5	5
Самоконтроль	25	10	67.5	27	7.5	3
Пошук соціпідтримки	12.5	5	80	32	7.5	3
Прийняття відповідальності	15	6	77.5	31	7.5	3
Втеча (уникнення)	2.5	1	65	26	32.5	13
Планування рішення проблеми	30	12	67.5	27	2.5	1
Позитивна переоцінка	7.5	3	82.5	33	10	4

По шкалі конфронтації 80% респондентів мають середній рівень вираженості, 12.5% - високий рівень та 7.5% - низький.

Конфронтація використовується для активних дій - конкуренції,

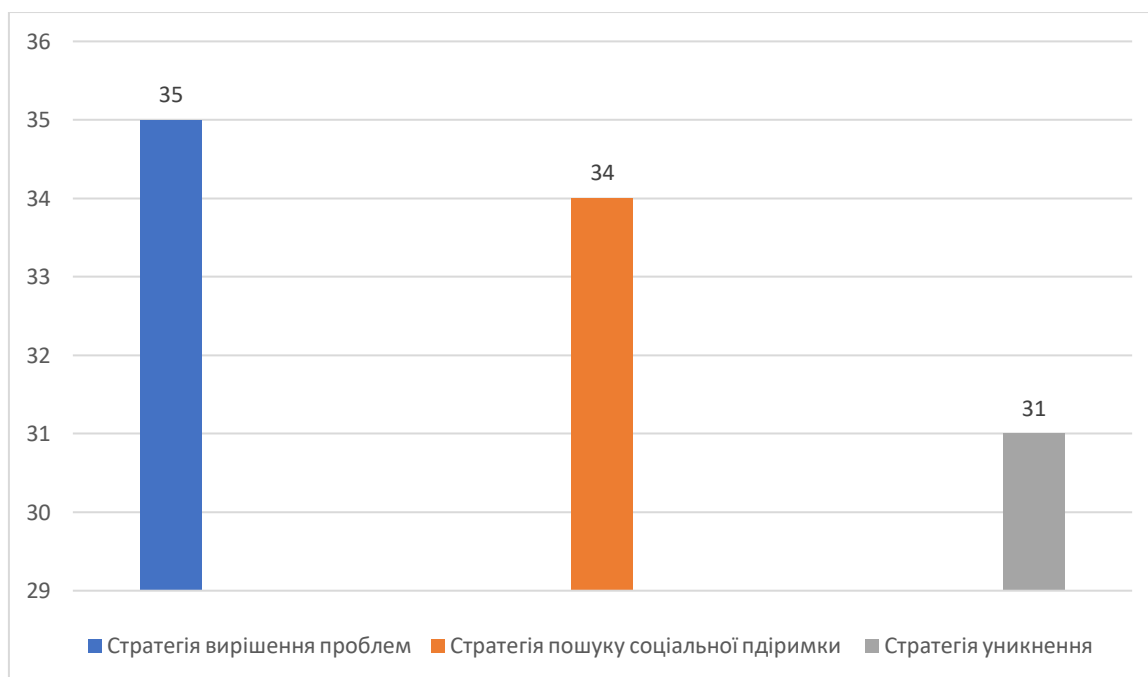
відстоювання думок. Конфронтація як копінг-поведінка властива імпульсивним людям. Те що лише у 12,5 % респондентів виявлено на високому рівні наявність такої копінг- поведінки, свідчить що більшість не схильна до імпульсивних дій. (конфронтація - це проблемно-орієнтований копінг, ефективність і неефективність якого залежить від копінг- поведінки обраної індивідом).

За шкалою дистанціювання більша кількість (82.5%) респондентів мають середній рівень вираженості, 12.5% - високий рівень та 5% - низький. (Копінг - поведінка яка характеризує прагнення респондентів тримати дистанцію, бути віддаленими від проблеми, емоційне “вимкнення”. Лише 12,5 % респондентів мають високі показники, т.т. для них характерна ця копінг –стратегія у поведінці). По шкалі самоконтролю 67.5% респондентів мають середній рівень самоконтролю, 25% - низький рівень, а 7.5% - високий рівень. Копінг-стратегія самоконтролю полягає у мінімізації впливу негативних переживань на оцінку ситуації, прагнення до володіння собою. На шкалі пошуку соціальної підтримки 80% респондентів мають середній рівень вираженості, 12.5% - низький рівень, а 7.5% - високий рівень. Щодо шкали прийняття відповідальності, то 77.5% респондентів мають середній рівень вираженості, 15% - низький рівень, а 7.5% - високий рівень. Стратегія передбачає визнання студентом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення.

За шкалою уникнення, 65% респондентів мають середній рівень вираженості, 32.5% - низький рівень, а 2.5% - високий рівень. Стратегія уникнення припускає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок заперечення або повного ігнорування проблеми. Пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, з метою зниження болісної емоційної напруги. Щодо шкали планування рішення проблеми, то 67.5% респондентів мають середній рівень вираженості, 30% - низький рівень, а 2.5% - високий рівень. Стратегії планування рішення проблеми, самоконтроль,

пошук соціальної підтримки ) - це конструктивні стратегії. На шкалі позитивної переоцінки, 82.5% респондентів мають середній рівень вираженості, 10% - високий рівень, а 7.5% - низький рівень. Стратегія позитивної переоцінки передбачає вирішення проблеми за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу. Стратегії планування рішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки ) - це конструктивні стратегії. Відносно конструктивні стратегії (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка). Неконструктивні стратегії (конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча/уникнення).

**Аналіз отриманих результатів за методикою «Індикатор копінгстратегій» Д.Амірхана** показали такий розподіл, дані наведено на рис. 2.2.



*Рис.2.2. Дані розподілу значень копінг-стратегій*

Таким чином, в нашій вибірці переважає копінг-стратегія "вирішення проблем" (35% респондентів), що є активною поведінковою стратегією. При цій стратегії респонденти намагаються використовувати всі свої особисті ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Це свідчить про їхню стійкість до життєвих перешкод.

34% респондентів виявили домінування стратегії пошуку соціальної підтримки, що означає, що вони періодично уникають вирішення проблем, розраховуючи на допомогу свого близького оточення. Особистості з цією стратегією вирішення проблем схильні перекладати свої проблеми на когось іншого, уникаючи відповідальності.

У 31% осіб спостерігається домінування стратегії уникнення. Ця стратегія характеризується пасивною поведінкою, коли людина уникає прямих конфліктів, не займаючись вирішенням проблеми. Важливо зауважити, що уникнення конфлікту або суперечки не вважається способом їх вирішення.

### **2.3. Застосування методів математичної статистики**

Для отримання максимально корисної інформації з кількісних даних, які використовуються у психолого-педагогічних дослідженнях, застосовуються статистичні методи. Математична статистика є великою і складною системою знань, і нереально очікувати, що кожен психолог зможе повністю оволодіти цими знаннями. В статистиці особливо важливим є поняття сукупності.

Кореляційний аналіз використовується для статистичного дослідження взаємозв'язку між випадковими величинами. У його найпростішому випадку зазвичай аналізуються дві вибірки або групи даних.

Основна мета кореляційного аналізу полягає у визначенні, чи існує значима залежність між однією змінною та іншою.

Основні завдання кореляційного аналізу включають наступне:

- Оцінка коефіцієнта кореляції на основі вибірових даних.

- Перевірка значущості вибірових коефіцієнтів кореляції або коефіцієнтів кореляції.

- Оцінка ступеня лінійності виявлених зв'язків.

- Побудова довірчих інтервалів для коефіцієнтів кореляції.

- Після визначення нормального типу розподілу даних за допомогою одновибірною критерію Колмогорова-Смірнова, ми провели кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати цього дослідження представлені в таблиці 1. Зауважується, що між досліджуваними явищами виявлено як прямі, так і обернені зв'язки, які мають високу статистичну значимість. У випадку оберненого зв'язку одне явище посилюється за рахунок послаблення іншого, тоді як прямий зв'язок викликає взаємне посилення обох явищ. Таким чином, прямі зв'язки були виявлені між:

- прийняттям відповідальності і контролем.

Обернені зв'язки були виявлені між наступними явищами:

- прийняттям ризику та уникненням (сильний зв'язок).

- соціальною підтримкою і контролем

Нормальний розподіл Пірсона - Кореляції за Пірсоном

Результати встановлення кореляційних зв'язків

Таблиця 2.3.

	Соціал. Підтримки	Прийняття відповідальності	Уникнення проблем
Життестійкість			
Залученість			
Контроль	,353* ,022	,356* ,029	

Прийняття ризику			-,346* ,029
------------------	--	--	----------------

Оскільки метою нашої роботи є проведення кореляційного аналізу та встановлення зв'язку між життєстійкістю та копінг стратегіями, ми хотіли б пояснити значущі зв'язки, що були встановлені.

Був встановлений обернений зв'язок між соціальною підтримкою і контролем. Це свідчить про те, що респондентам з високим проявом соціальної підтримки не притаманна стратегія контролю .

Зв'язок між прийняттям відповідальності і контролем .Чим більше людина має відчуття контролю тим більше вона приймає на себе відповідальність та навпаки чим більше людина приймає відповідальність, тим більше у неї відчуття контролю над її життям .

Для респондентів з високим проявом прийняття ризику не характерна стратегія захисту - уникнення. Навпаки для моделі поведінки респондентів характерні відкритість, активність. Такі респонденти розуміють що ризик існує,що його дії ризиковані і вона не буде уникати цих проблем.

Таким чином, ми успішно досягли мети нашого емпіричного дослідження. Було встановлено наявність як прямого, так і зворотного кореляційного зв'язку між рівнем життєстійкості та опановуючою поведінкою, що спостерігається у студентів.

#### **2.4. Рекомендації щодо використання опановуючої поведінки у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей**

Теоретичний аналіз феномену наукового дослідження життєстійкості підводить нас до висновку, що високий рівень життєвої сили оптимізує процес



свідомого вибору життєвого шляху. Це пояснюється тим, що життєва сила дозволяє людям підтримувати оптимальний психологічний комфорт, відчувати себе в безпеці, захищеності та стабільності під час встановлення життєвих цілей; зберігати власне психічне здоров'я, впевненість у собі та довіру до інших під час виконання [19, с. 10].

### **Рекомендації щодо використання конструктивних копінг-стратегій у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей**

- Розбийте великі задачі на менші, керуючись принципом "одне крок за разом". Це допоможе зменшити початковий стрес та зробити завдання більш досяжним.

- Розробіть план дій, включаючи конкретні кроки, дедлайни та ресурси, які вам потрібні для досягнення мети.

- Навчіться просити допомоги та знаходити ресурси, такі як викладачі, одногрупники або професійні консультанти. Вони можуть надати поради та підтримку у вирішенні проблем.

- Підтримуйте контакт зі своїми друзями, родиною та підтримуючими людьми. Обговорюйте свої проблеми, поділіться своїми почуттями та знайдіть спільні інтереси.

- Приєднуйтеся до студентських організацій, клубів або груп інтересів, де ви можете знайти людей з подібними інтересами та підтримкою.

- Розгляньте можливість звернутися до професійного психолога або консультанта для індивідуальних сесій підтримки та консультування.

- Визначте свої межі та навчіться говорити "ні" в разі потреби. Не перенавантажуйте себе зайнятістю та займайтеся самозахистом.

- Розвивайте здорові стратегії релаксації, такі як медитація, йога, глибоке дихання.

- Займайтеся фізичною активністю, яка допомагає зняти стрес і покращує настрій. Регулярні тренування, прогулянки на свіжому повітрі або участь у спортивних заходах можуть значно поліпшити ваше самопочуття та збільшити енергію.

- Навчайтесь планувати свій час і пріоритезувати завдання. Розробіть розклад, в якому враховані навчання, робота, відпочинок і самозростання. Це допоможе уникнути перевантаження і стресу внаслідок нездатності впоратися з багатьма завданнями одночасно.

- Практикуйте позитивне мислення та гнучкість у вирішенні проблем. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і досягненнях, а також вірте у свою здатність подолати труднощі. Розглядайте проблеми як можливості для особистого розвитку і вчіться з них.

- Дотримуйтеся здорового способу життя, включаючи збалансовану харчування, достатню кількість сну і відпочинку, а також уникайте шкідливих звичок. Фізичне та психологічне благополуччя взаємопов'язані, тому дбайте про своє тіло та розум.

- Навчіться ефективним стратегіям релаксації, які підходять саме вам. Це можуть бути медитація, йога, слухання музики, читання книг або будь-які інші діяльності, які допомагають вам розслабитися та знайти внутрішню гармонію.

Таким чином, можна прийти до висновку, що застосування позитивних стратегій подолання ситуацій сприяє розвитку позитивних аспектів особистості, таких як почуття компетентності, гідності, впевненості в собі, самоефективності, особистого та соціального успіху. Цей підхід має велике значення для сучасної психологічної науки та практики.

Також респондентам були запропоновані тренінги. Мета - розглянути та застосувати дієві техніки підвищення життєстійкості в умовах стресу.

1.Техніка реконструкції ситуації. В уяві відтворюються задані тренером стресові ситуації. Під час такої реконструкції людина краще розуміє джерела стресових ситуацій, обирає конструктивні стилі спілкування.

Техніка фокусування: Ця техніка спрямована на виявлення емоційних реакцій, які несвідомо впливають на процес прийняття рішень. Через звернення до внутрішнього сенсу і системи цінностей, учасники навчалися впоратися з цими реакціями та знаходити ефективні способи прийняття рішень.

## **Висновок до розділу 2**

У другому розділі ми описали організацію та проаналізували результати емпіричного дослідження особливостей життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей. До участі у дослідженні було залучено студентів соціально-гуманітарних спрямованостей загальною кількістю 40 осіб.

Аналіз отриманих результатів за методикою життєстійкості С.Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва) засвідчив, що 65% респондентів мають середній рівень життєстійкості, 23% респондентів мають низький рівень життєстійкості і 12% мають високий рівень життєстійкості. За результатами методики на визначення життєстійкості виявлено, що 65% респондентів мають середній рівень життєстійкості, 23% респондентів мають низький рівень життєстійкості і 12% мають високий рівень життєстійкості.

Також у емпіричному дослідженні визначено, що для студентів характерні

стилі копінг-стратегій, усіх трьох груп (конструктивних, відносно конструктивних, неконструктивних), що свідчить про неоднорідність студентського середовища, рівні ступені відповідальності, адаптаційними здібностями, тощо. Отже, визначена мета емпіричного дослідження досягнута. Встановлено наявність як прямого, так і зворотного кореляційного зв'язку між життєстійкістю та опановуючою поведінкою.

Був встановлений обернений зв'язок між соціальною підтримкою і контролем. Це свідчить про те, що респондентам з високим проявом соціальної підтримки не притаманна стратегія контролю .

І прямий зв'язок між прийняттям відповідальності і контролем .Чим більше людина має відчуття контролю тим більше вона приймає на себе відповідальність та навпаки чим більше людина приймає відповідальність, тим більше у неї відчуття контролю над її життям .

Для респондентів з високим проявом прийняття ризику не характерна стратегія захисту - уникнення. Навпаки для моделі поведінки респондентів характерні відкритість, активність. Такі респонденти розуміють що ризик існує,що його дії ризиковані і вона не буде уникати цих проблем.

Респонденти, які брали участь у емпіричному дослідженні – студенти соціально-гуманітарних спрямувань, які мають амбіції щодо особистого та професійного розвитку, прояви життєстійкості та опановуючої поведінки є важливими для них.

## ВИСНОВОК

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене ми можемо зробити висновок, що життєстійкість - це здатність і бажання людини виживати та успішно пристосовуватися до різних життєвих обставин, а також володіти потрібними ресурсами для цього. Життєстійка людина має вміння ефективно управляти своїми емоціями, розвивати і підтримувати позитивне мислення, приймати важкі рішення та працювати над своїми цілями.

1. Після аналізу досліджень українських та зарубіжних вчених щодо проблеми життєстійкості, можна зробити висновок, що це поняття розглядається як цілісне особистісне утворення залежно від різних психологічних підходів. У нашому дослідженні виділяються підходи, що стосуються структурної організації феномену, а також ті, що акцентують увагу на теоретичному підґрунті й змісті цього явища. Ці підходи не суперечать один одному, але скоріше доповнюють визначення життєстійкості як психологічної категорії, розкриваючи різні аспекти дослідження цього явища. Вона виявляється у цілісній життєвій настановці особистості на подолання труднощів, мобілізує психічні ресурси для виконання завдань, підтримує ритм розвитку шляхом самозмінювання, сприяє виникненню нових значень у житті особистості та створює додаткові можливості у суб'єктивно несприятливих умовах.

2. Копінг-стратегії - це способи поведінки, діяльності та мислення, які застосовуються людиною для подолання життєвих стресів і викликів. У наукових працях копінг-стратегії зазвичай досліджуються у контексті професійної діяльності, фізичного та психологічного здоров'я, адаптації до нових умов і труднощів, а також у зв'язку зі стресовими ситуаціями на робочому місці та в особистому житті.

3. Для студентів соціально-гуманітарних спрямованостей важливо надавати можливість для творчого розвитку та самовираження, так як це дозволить їм розкрити свій потенціал та знайти власну нішу в суспільстві. Також слід надавати можливість для співпраці з колегами та взаємодії з іншими галузями

знань, щоб стимулювати розвиток комплексного мислення та розширити свій кругозір. Навчання студентів соціально-гуманітарних спрямованостей повинно сприяти формуванню в них міцних основ для подальшого розвитку в галузі наукових досліджень, громадської діяльності, а також для успішної кар'єри в будь-якій сфері, де ключовим є міжособистісна взаємодія та розуміння людської природи.

4. У другому розділі ми описали організацію та проаналізували результати емпіричного дослідження особливостей життєстійкості з опановуючою поведінкою у студентів соціально-гуманітарних спрямованостей. До участі у дослідженні було залучено студентів соціально-гуманітарних спрямованостей загальною кількістю 40 осіб. У емпіричному дослідженні визначено, що для студентів характерні стилі копінг-стратегій, усіх трьох груп (конструктивних, відносно конструктивних, неконструктивних), що свідчить про неоднорідність студентського середовища, рівні ступені відповідальності, адаптаційними здібностями, тощо. Отже, визначена мета емпіричного дослідження досягнута. Встановлено наявність як прямого, так і зворотного кореляційного зв'язку між життєстійкістю та опановуючою поведінкою.

5. Був встановлений обернений зв'язок між соціальною підтримкою і контролем. Це свідчить про те, що респондентам з високим проявом соціальної підтримки не притаманна стратегія контролю. І прямий зв'язок між прийняттям відповідальності і контролем. Чим більше людина має відчуття контролю тим більше вона приймає на себе відповідальність та навпаки чим більше людина приймає відповідальність, тим більше у неї відчуття контролю над її життям. В дослідженні брали участь студенти, які займаються соціально-гуманітарними науками та мають амбіції щодо свого особистого та професійного зростання. Для цих студентів виявлення життєстійкості і розвиток опановуючої поведінки є вкрай важливими.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення // Науковий журнал «Габітус». – Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. – Вип. 22 – С. 52-56.
2. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій / Т. С. Бондарева // Актуальні проблеми психології – Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. – 2018. – Вип. 14 – С. 233-254.
3. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки / Л. П. Бутузова// Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 6(12) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2016. – P. 186-202.
4. Вернік О. Л. Проблематика “життєвого шляху” у психологічному дослідженні / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 44. – С. 30-50.
5. Гавриловська К. П., Дем’янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – Том VI: Психологія обдарованості. – Вип. 16. – С. 83-90.
6. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. дис. канд. психол. наук – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 277 с.

7. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 44 с.
8. Гуляс І. А. Життєвий вибір як творче самоздійснення особистості / І. А. Гуляс // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділь. нац. унту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН 58 України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. – Вип. 16. – С. 213-222.
9. Ділова, Л. Є. (2019). Копінг-стратегії студентів педагогічного коледжу: психолого-педагогічний аспект. Педагогічний процес: теорія і практика, 1(64), 49-54.
10. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. К., 2012. 225 с.
11. Ковалькова Т. О. Вимоги до професійних та особистісних якостей психолога, необхідних для роботи в авіаційній галузі / Т. О. Ковалькова // Педагогіка в системі гуманітарного знання: Міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 березня 2015 р., м. Одеса: тези доп. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. – С. 122-125.
12. Ковалькова Т. О. Стан формування у вищому навчальному закладі готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в авіаційній галузі / Т. О. Ковалькова // Педагогіка: традиції та інновації : Міжнародна науковопрактична конференція, 28-29 березня 2014 р., м. Одеса : тези доп. – Херсон, 2014. – С. 54-57.
13. Корніяка О.М. Життєстійкість 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.



14. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон: Херсонський державний університет, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 99-105.
15. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах 59 воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал. – Львів, 2018. – Том 12. – С. 27-38.
16. Ларина Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, Марич, 2014. 76 с.
17. Ларина Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Т. О. Ларина // Наукові студії із соціальної та політичної психології – 2019. – Вип. 24. – С. 137-146.
18. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / А. Є. Левенець ; наук. кер. О. І. Власова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2016. – 20 с.
19. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В. Г. Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2018. – Вип. 2(12). – С. 146-151.
20. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
21. Психологічні особливості формування життєвих цілей у юнацькому віці. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/8027/1/O\\_Grynova\\_POFJCSuV\\_V-PKMUOSS\\_2.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/8027/1/O_Grynova_POFJCSuV_V-PKMUOSS_2.pdf).

22. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
23. Супрун, Т. Г. (2016). Життєва стратегія як прояв особистості у контексті життєстійкості. Психологія та суспільство, 1(60), 30-40.
24. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
25. "Coping: The Psychology of What Works" - C.R. Snyder
26. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
27. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // *Journal of Personality Assessment*. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.
28. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
29. "Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges" - Steven M. Southwick, Dennis S. Charney
30. "The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles" - Karen Reivich, Andrew Shatte

# ДОДАТКИ

Ітоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Распределение Name является равномерным с минимумом равным 20,50 и максимумом равным 11,690.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение G.stykist является равномерным с минимумом равным 72,30 и максимумом равным 19,118.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Zaluch является равномерным с минимумом равным 31,30 и максимумом равным 9,370.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Kontr является равномерным с минимумом равным 26,50 и максимумом равным 9,279.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Pt_ryz является равномерным с минимумом равным 14,75 и максимумом равным 4,289.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,000 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Konfront является равномерным с минимумом равным 51,33 и максимумом равным 8,839.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,005 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.
7	Распределение DYST является равномерным с минимумом равным 52,92 и максимумом равным 7,146.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,061 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Sam_cont является равномерным с минимумом равным 45,75 и максимумом равным 9,513.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение sots_pidtr является равномерным с минимумом равным 46,15 и максимумом равным 8,179.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,075 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05

<sup>1</sup>Исправленная Лиллиефорса

<sup>2</sup>Это нижняя граница истинной значимости.

Ітоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
10	Распределение Pt_vidr является равномерным с минимумом равным 49,35 и максимумом равным 7,526.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
11	Распределение Unykn является равномерным с минимумом равным 56,15 и максимумом равным 8,493.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,200 <sup>1,2</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Plan_rish является равномерным с минимумом равным 45,05 и максимумом равным 9,661.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,034 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.
13	Распределение Poz_pereots является равномерным с минимумом равным 49,08 и максимумом равным 7,869.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,068 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Vyr_prob1 является равномерным с минимумом равным 23,02 и максимумом равным 2,948.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,033 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.
15	Распределение Posh_sr является равномерным с минимумом равным 22,75 и максимумом равным 3,144.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,015 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.
16	Распределение Un_prob является равномерным с минимумом равным 21,07 и максимумом равным 3,785.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,016 <sup>1</sup>	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

<sup>1</sup>Исправленная Лиллиефорса

<sup>2</sup>Это нижняя граница истинной значимости.

Таблица 2.3.1.

Результати виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона

Кореляції за Пірсоном

Нормальний розподіл Пірсона

Кореляції										
		Життєвостійкість	Залученість	Контроль	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціальна підтримка	Прийняття відповідальності	Уникнення проблем	Позитивна переоцінка
Життєвостійкість	Кореляція Пірсона	1	,855**	,809*	-,158	,000	,203	,221	-,153	,108
	Знач. (двухстороння)		,000	,000	,332	,999	,210	,171	,347	,507
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Залученість	Кореляція Пірсона	,855*	1	,437*	-,222	-,169	,117	,105	-,249	,047
	Знач. (двухстороння)	,000		,005	,169	,298	,470	,518	,122	,772
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Контроль	Кореляція Пірсона	,809*	,437**	1	-,025	,248	,353*	,356*	,024	,167
	Знач. (двухстороння)	,000	,005		,879	,122	,022	,029	,883	,304
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Дистанціювання	Кореляція Пірсона	-,158	-,222	-,025	1	,216	,163	,343*	,620**	,460**
	Знач. (двухстороння)	,332	,169	,879		,182	,316	,030	,000	,003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Самоконтроль	Кореляція Пірсона	,000	-,169	,248	,216	1	,092	,255	,282	,253
	Знач. (двухстороння)	,999	,298	,122	,182		,573	,112	,078	,116
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Соціальна підтримка	Кореляція Пірсона	,203	,117	,353*	,163	,092	1	,265	,073	,590**
	Знач. (двухстороння)	,210	,470	,022	,316	,573		,098	,654	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Прийняття відальності	Корреляція Пірсона	,221	,105	,301	,343*	,255	,265	1	,362*	,465**
	Знач. (двухстороння)	,171	,518	,059	,030	,112	,098		,022	,002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Уникнення проблем	Корреляція Пірсона	-,153	-,249	,024	,620**	,282	,073	,362*	1	,352*
	Знач. (двухстороння)	,347	,122	,883	,000	,078	,654	,022		,026
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Позитивна переоцінка	Корреляція Пірсона	,108	,047	,167	,460**	,253	,590**	,465**	,352*	1
	Знач. (двухстороння)	,507	,772	,304	,003	,116	,000	,002	,026	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Нормальний розподіл Пірсона -

Кореляції за Пірсоном

\*\* . Корреляція значима на рівне 0,01 (двухстороння).

\* . Корреляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).

Відхилення від нормального розподілу Спірмена жовтим виділено в

### Корреляції

		При няття ризик у	Конф ронта ція	Плану вання рішен ня	Виріш ення пробл ем	Пошу к соц підтри мки	Уника ння пробл ем	
Ро Спірмена	Прийн яття	Коефіцієнт корреляції	<b>1,000</b>	-,060	-,057	-,014	,056	-,346*
	ризик у	Знач. (двухстороння)	.	,713	,725	,933	,732	,029
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40
	Конфр онтаці я	Коефіцієнт корреляції	<b>-,060</b>	1,000	,536**	,140	-,065	,241
		Знач. (двухстороння)	<b>,713</b>	.	,000	,388	,692	,135
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40
	Плану вання ріренн я	Коефіцієнт корреляції	<b>-,057</b>	,536**	1,000	,084	,075	,055
		Знач. (двухстороння)	<b>,725</b>	,000	.	,608	,646	,737
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40
	Виріш ення пробле ми	Коефіцієнт корреляції	<b>-,014</b>	,140	,084	1,000	,120	-,042
		Знач. (двухстороння)	<b>,933</b>	,388	,608	.	,460	,796
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40
	Пошук соц підтри мки	Коефіцієнт корреляції	<b>,056</b>	-,065	,075	,120	1,000	-,282
		Знач. (двухстороння)	<b>,732</b>	,692	,646	,460	.	,078
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40
	Уника ння пробле м	Коефіцієнт корреляції	<b>-,346*</b>	,241	,055	-,042	-,282	1,000
		Знач. (двухстороння)	<b>,029</b>	,135	,737	,796	,078	.
		N	<b>40</b>	40	40	40	40	40

\*. Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Колмагорова

Кореляції за Спірменом