

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
В.о. завідувача випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**ТЕМА: «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ  
ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇЇ ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ»**

Виконавець: студентка групи ПС-606 Чорна Катерина Олександрівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Хохліна О.П.

Нормоконтролер: психолог лабораторії кафедри авіаційної психології  
Прохорова А.А.

КИЇВ – 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## Завдання

### на виконання кваліфікаційної роботи

#### Чорної Катерини Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю», затверджена наказом ректора № 1844/ст від 19.09.2023 р.
2. Термін виконання роботи: 02.10.2023 р. по 31.12.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи. Вибірку склали 50 студентів Національного авіаційного університету та Національного Донецького університету імені Василя Стуса 4-6 курсів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» та «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії». У дослідженні були використані методи тестування з використанням стандартизованих психологічних методик: методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса; морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина); тест життєстійкості С.Мадді; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна, а також методи якісного та кількісного аналізу отриманих емпіричних даних.
4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичні засади дослідження проблеми життєстійкості та спрямованості студентів; у другому розділі представлено результати емпіричного вивчення життєстійкості

студентів у зв'язку з її особистісною спрямованістю; третій розділ презентує розроблену Програму розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з їх особистісною спрямованістю та результати її апробації.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 4 рисунки, 3 таблиці.

#### 6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Виконання
1	Вибір теми та формулювання завдань	Серпень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3	Оформлення теоретичної частини	Вересень	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Вересень	
5	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи	08.12.2023	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгука наукового керівника	Грудень	
10	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	26.12.2023	
11	Захист кваліфікаційної роботи	28.12.2023	

7. Дата видачі завдання: « » вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олена ХОХЛІНА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Катерина ЧОРНА

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю»: 80 сторінок, 4 рисунка, 3 таблиці, 67 використаних джерел, 6 додатків.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, СПРЯМОВАНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ.

**Об'єкт дослідження** – феномен життєстійкості особистості.

**Предмет дослідження** – життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.

**Мета дослідження** – підвищення життєстійкості студентської молоді на основі виявлення наявності та характеру зв'язку з її особистісною спрямованістю.

**Методи дослідження:** теоретичні; емпіричні: тестування з використанням стандартизованих психологічних методик: методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса; морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина); тест життєстійкості С.Мадді; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна; методи обробки емпіричних даних з використанням: критерію перевірки відповідності нормального розподілу для малих вибірок Шапіро-Уїлка, кореляційний аналіз з використанням критерія Пірсона; метод порівняння груп з використанням  $t$  - критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Отримано дані стосовно рівня життєстійкості та особистісної спрямованості студентів; встановлено наявність кореляції між рівнем загальної життєстійкості та спрямованістю, а саме ціннісними орієнтаціями студентів. Розроблено та апробовано Програму розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з їх особистісною спрямованістю. Результати дослідження можуть використовуватися у роботі психологічних служб зі студентами у закладах вищої освіти з метою розвитку життєстійкості студентів.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Життєстійкість як проблема дослідження у психології.....	9
1.2. Проблема підвищення життєстійкості людини на основі її психологічної детермінації.....	18
1.3. Спрямованість особистості як можлива детермінанта життєстійкості людини в умовах війни.....	25
Висновки до розділу 1.....	37
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇЇ ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ.....</b>	<b>39</b>
2.1. Методика констатувального етапу дослідження.....	39
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	46
Висновки до розділу 2.....	56
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇЇ ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ.....</b>	<b>59</b>
3.1. Методика формувального етапу дослідження.....	59
3.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	65
Висновки до розділу 3.....	67
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>69</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні проблеми в суспільстві такі як епідемії, економічні кризи, стихійні лиха, війна все частіше порушують проблеми стійкості людей, викликаючи труднощі з особистісною реалізацією. У ситуації війни більшість громадян перебуває в стані невизначеності, що породжує негативні явища, такі як апатія, депресія, роздратованість, агресивність і тривожність. Ці негативні прояви значною мірою впливають на психологічне здоров'я особистості, звичне життя людей. За таких обставин підвищується потреба у дослідженні життєстійкості особистості у зв'язку з її особистісною детермінацією, і щонайперше з її спрямованістю. Проблема життєстійкості, як здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та виживати в умовах негативних подій чи викликів, привертала увагу багатьох дослідників останніх десятиліть, а саме: Г. Олпорта, Т.О. Ларіної, К. Роджерса, А. Адлера, С. Кобейса, С. Мадді, Ю.І. Германського, С.М. Кондратюка, Л.З. Сердюка, Т.М. Титаренко, О.А. Чиханцової, О.М. Кокуна та ін.

Проблема ж спрямованості, як найважливішої складової особистості, розглядалась в працях зарубіжних та вітчизняних вчених, таких як: С.Л. Рубінштейн, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонт'єв, Б.Г. Анан'єв, М.І. Шевандрін, О.П. Хохліна, В.П. Мерлін, К.К. Платонов, Л.І. Божович, Я.Е. Левченко, В.А. Семиченко та ін.

Незважаючи на значну увагу науковців до зазначених проблем, ми не виявили досліджень, в яких би спеціально розглядалась проблема життєстійкості студентської молоді у зв'язку з її особистісною спрямованістю і надавались би відповідні рекомендації щодо її посилення. Це й визначило вибір теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – феномен життєстійкості особистості.

**Предмет дослідження** – життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.

**Мета дослідження** – підвищення життєстійкості студентської молоді на основі виявлення наявності та характеру зв'язку з її особистісною спрямованістю.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел з'ясувати сутність проблеми дослідження її основних питань та ключових понять.

2. Емпірично вивчити життєстійкість та особистісну спрямованість студентської молоді.

3. З'ясувати наявність та характер зв'язку між життєстійкістю та особистісною спрямованістю студентів.

4. Розробити та апробувати Програму розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.

**Методи дослідження.** Для розв'язання першого завдання використовувався теоретичний аналіз психологічної літератури. Для розв'язання другого завдання застосовувались емпіричні методи – метод тестування з використанням стандартизованих психологічних методик: методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса; морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина); тест життєстійкості С.Мадді; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна. Для розв'язання третього завдання використовувались методи їхнього якісного та кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз з використанням критерія Пірсона; метод порівняння груп з використанням  $t$  - критерію Стюдента для залежних вибірок.

**Емпірична база дослідження.** Вибірку склали 50 студентів Національного авіаційного університету та Національного Донецького університету імені Василя Стуса 4-6 курсів, що навчаються за



спеціальністю «Психологія» та «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії».

**Наукова новизна дослідження.** Отримано дані щодо життєстійкості студентської молоді в умовах війни та їхньої особистісної спрямованості. Встановлено наявність та характер зв'язку між життєстійкістю, її компонентами та загальною спрямованістю і конкретними життєвими цінностями особистості. Розроблено Програму розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з їх особистісною спрямованістю.

**Практичне значення результатів дослідження.** Отримання даних щодо зв'язку життєстійкості студентів в умовах війни з їх особистісною спрямованістю визначають важливість формування у молоді певних життєвих цінностей задля підвищення її рівня, а також безпосередньо роботу з розвитку основних її компонентів (включеність, контроль, прийняття ризику). Запропонована Програма може бути взята за основу психологічно-педагогічної роботи зі студентами ЗВО.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

### 1.1. Життєстійкість як проблема дослідження у психології

Проблема життєстійкості в психологічній науці є досить новою й актуальною в теперішній час. Вивчення даного феномена як одного з внутрішніх ресурсів особистості є значимим, оскільки в умовах швидкого темпу змін і нестабільності, життєстійкість дозволяє людям зберігати психічний баланс і продовжувати розвиватися навіть у важкі періоди. Вміння швидко пристосовуватися до нових умов і викликів стає вагомим фактором успіху в різних сферах життя, включаючи роботу, освіту та особистий розвиток.

Розуміння змісту життєстійкості привертало увагу багатьох дослідників. Наприклад, представники гуманістичного напрямку, даючи оцінку життєздатній особистості, розглядали її як таку, що є цілісною, творчою та цілеспрямованою.

Американський психолог Г. Олпорт, розглядаючи життєстійкість особистості в її соціальності, вважав, що розвинути дане явище можливо тільки за рахунок взаємодії з навколишнім середовищем. Тут, на думку автора, особливу увагу варто звертати на «ядро» особистості, яке є стимулом і основою для розвитку життєздатних якостей [20].

К. Роджерс у своїх працях, описуючи «повноцінно функціонуючу» особистість, визначив в ній такі характеристики життєстійкості як: відкритість до власних переживань, тобто можливість слухати себе та відчувати себе. Також це означає наявність екзистенційного образу життя, тобто вміння цінувати повний спектр життя і усвідомлювати унікальність кожного моменту. Це також включає органічну довіру, що проявляється у здатності приймати рішення на основі власних почуттів і поглядів, а також у емпіричній свободі,

що виражається в можливості людини жити відкрито, враховуючи власні бажання і настрої, не обмежуючись заборонами чи обмеженнями [23].

А. Адлер під «життєстійкістю» розумів соціально розвинуту людину, що представляє собою зрілу особистість. Ця особистість усвідомлює, що подолання труднощів життя потребує співпраці, мужності і готовності витратити власну енергію для благополуччя інших. Якщо основними для людини є вирішення трьох ключових життєвих питань - роботи, дружби і любові, то можна говорити про неї як про зрілу особистість [28].

Ще одним способом формування життєстійкості з точки зору розвитку особистості можна вважати самоактуалізацію. Згідно з А. Маслоу, самоактуалізація — це тривалий та сталий процес, який, в зайнятті розвитку і розкритті людських здібностей, сприяє максимальному реалізації життєздатних якостей. Зазначена життєстійкість, насправді, є підтвердженням інтенсивного розвитку особистості для повноцінного людського існування. Відповідно до концепції А. Маслоу, можна виділити такі характеристики життєстійкості особистості: ефективне сприйняття реальності та комфортне ставлення до неї, прийняття себе та інших, незалежність, почуття причетності до оточуючих, єднання з ними, міцні міжособистісні відносини, почуття гумору та креативність [34].

У психологічній літературі різні терміни, такі як «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна надійність», «життєздатність», «психологічна готовність» та «психологічна стійкість», використовуються як синоніми для поняття «життєстійкість». У відміню від цих термінів, які часто асоціюються із системами адаптації людини, «життєстійкість», за словами Т.О. Ларіної, виконує ключову роль у встановленні ефективної соціальної взаємодії та знаходженні оптимальних шляхів саморозвитку та самореалізації особистості в умовах складних життєвих обставин [44].

Стресостійкість, як синонімічне поняття до життєстійкості - важлива властивість особистості, що має структурно-функціональний, динамічний та інтегративний характер. Ця властивість формується в результаті взаємодії

індивіда із стресовими факторами і включає в себе процеси саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну оцінку ситуації та вимог до особистості [18, с. 74].

Ще одним близьким поняттям до життєстійкості, є резильєнтність. Резильєнтність є важливою якістю для ефективного протистояння труднощам та їх подолання. Ті, хто не має достатньої резилієнтності, можуть легко відчувати надмірний стрес та вдаються до нездорових методів подолання проблем. За протилежністю, стійкі люди використовують свої сильні сторони та системи підтримки для успішного подолання труднощів та вирішення проблем. [27, с. 237-241].

Концепція "резилієнтності" охоплює не лише опір руйнуванню, що визначається як здатність людини захищати свою цілісність у ситуаціях сильного тиску, але також включає у себе здатність будувати високоефективне життя в умовах труднощів. Крім того, це передбачає розвиток та творчість, включаючи вміння планувати своє життя на основі свідомого встановлення цілей [48].

Резильєнтність включає у себе не лише здатність захищати свою цілісність від сильних негативних зовнішніх впливів, але й вміння будувати повноцінне життя навіть у складних умовах. Це також передбачає здатність до соціальної адаптації, повноцінного розвитку та наявності суттєвих вольових якостей. Резильєнтність вимагає обов'язкового володіння соціальними навичками і вміннями, зокрема вирішуванням проблем. Цей перелік корисних соціальних навичок є безмежним. До нього входять такі вміння, як комунікабельність, контроль гніву та управління негативними емоціями, планування дій та ефективна взаємодія з оточуючими [48].

Існують три основні види резилієнтності: емоційна, фізична і соціальна. Емоційна резильєнтність дозволяє людині зберігати реалістичний оптимізм, навіть у випадку кризових ситуацій. Фізична резильєнтність означає здатність організму пристосовуватися до викликів та швидко відновлюватися. Соціальна резильєнтність визначається здатністю групи людей ефективно реагувати на

негативні ситуації, такі як природні катастрофи, акти насильства або економічні труднощі, і відновлюватися після них [50].

Ще одним синонімом до «життєстійкості» є термін «життєздатність». Життєздатність визначається як здатність особи керувати ресурсами свого здоров'я та використовувати їх в соціально прийнятний спосіб, враховуючи взаємодію з сім'єю, суспільством та культурою [15]. Б. Ананьєв вперше введе термін "життєздатність" у психологічному контексті, стверджуючи, що результативність дій та продуктивність поведінки особи в екстремальних умовах, а також успішність її діяльності, спрямованої на знаходження виходу, залежать від енергетичного потенціалу, який суттєво визначається саме рівнем життєздатності [5].

М. Гур'янова стверджує, що життєздатна особистість володіє самостійністю у вирішенні життєвих проблем, що обумовлено високою компетентністю та здатністю подолати труднощі. Вона розглядає життєздатність як особистісну рису індивіда, яка проявляється у бажанні гідно виражати себе в різних соціально-економічних ситуаціях, включаючи дисгармонійне оточення. В своїх визначеннях ключових критеріїв життєздатності людини вона вказує на: 1) позитивний світогляд; 2) наявність різноманітних особистісних якостей, умінь і здібностей (соціально-трудова, морально-вольова, ділова, комунікативна, організаторська), які сприяють продуктивній творчій самореалізації особистості; 3) високий рівень психологічної стійкості; 4) прийняття здоров'язберігаючих моделей поведінки; 5) високий рівень розвитку морально-вольової сфери особистості; 6) високий рівень працездатності [5].

Близьким до поняття «життєстійкість» також є поняття «психологічна реурсність». У наукових джерелах термін «ресурсність» використовується менше порівняно з терміном «ресурс». Л.Е. Завалкевич розглядає ресурсність як важливий показник психологічної гнучкості людини, який виявляється в її здатності виявляти максимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор розглядає ресурсність як ключовий показник здатності особистості повноцінно

та ефективно використовувати внутрішні резерви, реалізуючи мотивацію можливостей [14].

Дослідник визначає кілька принципів ресурсності, таких як розкутість, яка відображає вільний обмін ресурсами між елементами системи (Л. Завалкевич вважає людину адаптивною, керуючою, ресурсною системою); досвід і відкритість, що вказує на здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність, гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість.

Згідно з Штепа О.С., психологічна ресурсність особистості виявляється в її здатності використовувати власні психологічні ресурси для досягнення саморозвитку, саморозкриття у взаєминах і надання підтримки іншим [64].

Психологічна ресурсність особистості представляє собою складний психологічний явище, що проявляється у здатності до самовдосконалення, виявленні компетентності та автономії у життєвих та професійних сферах, самостійності у подоланні складних ситуацій, умінні надихати та підтримувати інших, проявляти творчість, досягати успіху та ефективно розвиватися в умовах суспільних трансформацій.

Л.В. Куліков, описуючи життєстійкість, акцентує увагу на трьох аспектах психологічної стійкості: 1) здатність до стійкості і стабільності, 2) збереження врівноваженості та відповідності, і 3) опірність або резистентність. За словами Кулікова, стійкість проявляється у здатності подолати труднощі, у вмінні зберігати віру в себе, маючи впевненість у власних можливостях, а також у здатності до ефективної психічної саморегуляції [42, 44].

Стабільність виявляється в здатності особистості зберігати функціональність, самостійно керувати собою, розвиватися та адаптуватися. Порушення цієї стійкості призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику, людина подолає її з негативними наслідками для психічного та фізичного здоров'я, особистісного розвитку та міжособистісних відносин.

Врівноваженість, за визначенням Л.В. Кулікова, виявляється в здатності гармонійно узгоджувати рівень напруги з наявними ресурсами своєї психіки і

організму. Напруга завжди обумовлена не лише впливом стресорів та зовнішніх умов, але й їх суб'єктивною інтерпретацією та оцінкою. Вона ключовим елементом психологічної стійкості, виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової на виникнення напруги, у здатності утримувати напругу в прийнятних межах. Також врівноваженість проявляється в униканні екстремальних реакцій на події.

Резистентність, у свою чергу, визначається як здатність протистояти тим обмеженням, які обмежують свободу вибору та поведінкову свободу як в окремих рішеннях, так і в обраному способі життя загалом. Ключовою частиною опірності є індивідуальна і особистісна самодостатність, особливо в контексті вільності від залежностей [23].

Отже, життєстійкість представляє собою якість особистості, яка включає стійкість, врівноваженість та опірність, дозволяючи особистості ефективно протистояти життєвим труднощам, негативному впливу навколишніх обставин і зберігати здоров'я та працездатність у різних ситуаціях [24].

Особистісна якість життєстійкості висвітлює ті атитюди, які надихають людину перетворювати стресогенні життєві ситуації. Тут важливими елементами є відношення особистості до змін і її здатність використовувати внутрішні ресурси для ефективного їх управління. Ці аспекти визначають, наскільки особистість може ефективно впоратися з труднощами та змінами, які вона зазнає щоденно.

Американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді вперше ввели поняття "життєстійкості" (hardiness). Внаслідок багаторічного наукового досвіду у дослідженні, вони виявили, що життєві труднощі впливають на поведінку людей по-різному. Одні мобілізуються під впливом стресу, використовуючи свої резервні особистісні ресурси для досягнення успіху, тоді як інші, навпаки, можуть впадати у стан апатії та байдужості, намагаючись уникнути нових можливостей і залишити попередній стан. На основі практичних досліджень автори визначили концепцію "життєстійкості" як міри

здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не зменшуючи успішність у діяльності [23].

За С. Мадді, життєстійкість – це структура установок і навичок особистості, що відображає психологічну живучість і ефективність людини у зв'язку з мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій. Автор зазначає, що життєстійкість складається з трьох компонентів: залученості (включеності) - сприймання подій, що відбуваються в житті людини, як шанс знайти щось для себе важливе; контролю - компонент визначає здатність усвідомлювати та приймати контроль над тим, що можна контролювати, і водночас визнавати та приймати те, що залишається поза вашим впливом; виклику (прийняття ризику) - передбачає сприйняття труднощів як можливості для особистого розвитку та зростання [34].

Ці три компоненти взаємодіють, створюючи комплексний підхід до життєстійкості, який допомагає людям ефективно подолати труднощі та зберегти психічну стійкість у різних ситуаціях [41].

Сальвадоре Мадді зазначав, що дія стресогенних факторів переривається через систему життєстійкісних переконань. Автор наводить п'ять основних механізмів, що допомагають людині долати стрес:

- 1) поведінковий – застосування практик оздоровлення;
- 2) когнітивний – оцінка складних життєвих ситуацій як менш стресових;
- 3) фізіологічний – позитивний вплив на імунітет організму;
- 4) соціально – психологічний - включає в себе активний пошук підтримки від інших людей;
- 5) мотиваційний – бажання людини приймати співвладаючу поведінку для подолання труднощів [12].

Згідно з дослідженнями зарубіжних та вітчизняних феномен життєстійкості взаємодіє з різними аспектами психіки людини, охоплюючи як функціонування психофізіологічних процесів, так і роботу психологічних процесів та вияви особистісних рис.



О.А. Решетнік підкреслює, що серед підходів до вивчення структурної організації явища життєстійкості наукова думка визнає найбільш поширеним системний підхід. Системний підхід передбачає новий принцип, спрямований на виявлення конкретних механізмів цілісності об'єкта і можливість повної типології його зв'язків. Інший підхід, а саме структурно-функціональний, аналізує склад та будову феномену життєстійкості через категорії елементів, зв'язків, структури та функцій, визначаючи їх як ключові передумови для розуміння та пояснення сутності та розвитку цього явища. Проблема життєстійкості особистості базується на теоретичних концепціях екзистенціалізму як філософської школи та виходить із положень екзистенційно-гуманістичної психології. Ще одним методологічним напрямком, який вимагає додаткових досліджень для уточнення категорії життєстійкості, є ресурсний підхід. Основною ідеєю цього підходу є досягнення рівноваги у використанні ресурсів [32].

За Л. Сердюком, психологічний аспект життєстійкості має суттєвий зв'язок із рівнем особистісного смислу суб'єкта, його власними значущими концепціями, самовизначенням і відношеннями до оточуючих, свідомим вибором та внутрішньою рефлексією. Рефлексія надає можливість не тільки критично оцінити себе, а й свою діяльність, стати активним учасником власного життя, визначити та направити свою поведінку у складних життєвих ситуаціях, реагуючи на зміни у власній самооцінці, розвиваючи особистісні якості, переосмислюючи саму ситуацію та шукаючи її корені [38].

Т. М. Титаренко вказує, що життєстійкість виділяється через індивідуальні особливості та риси характеру, такі як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка та інші. Вона вважає, що особистісна життєстійкість проявляється в свідомих діях, здійснюваних на основі ретельно зроблених життєвих виборів [44].

У більшості випадків важко провести чітку роздільну лінію між ознаками (проявами) та факторами життєстійкості, оскільки вони часто можуть

виявлятися в обох аспектах. Наприклад, І.Ю. Германський та С.М. Кондратюк включають до основних ознак життєстійкості:

- фізичну і нервово-психологічну витривалість, навички здорового способу життя;
- стресостійкість, володіння методами аутотренінгу, релаксації;
- моральну стійкість;
- стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення;
- володіння комунікативними навичками; навички роботи із суперечливою інформацією;
- навички побутової, господарської та трудової діяльності [12].

Професійна діяльність людини визначається як один із ключових аспектів її існування та є джерелом матеріального забезпечення. Вона сприяє розвитку навичок життєстійкості. У контексті професійної діяльності, життєстійкість особистості виявляється у здатності витримувати стресові ситуації та утримувати внутрішню рівновагу, при цьому не зашкоджуючи професійній успішності [8].

Професійна життєстійкість особистості є системною властивістю, що формується протягом її професійного шляху. Вона проявляється у рівні залученості до професійної діяльності, контролі над нею та готовності приймати "професійні ризики". Ця властивість забезпечує особі здатність протистояти негативним обставинам на роботі, уберігає від професійної дезадаптації, розладів здоров'я і сприяє особистісно-професійному зростанню [16, с.75].

Життєстійкість, розглядається як комплексний психологічний феномен, включаючи в себе аналіз феноменології формування особистості та її основних життєвих поглядів, стратегії подолання стресових ситуацій і екзистенційної тривоги. Розвиток життєстійкості відбувається як узагальнене особистісне утворення, що обумовлене взаємодією різних параметрів особистості. Як система взаємодії особистості з оточуючим світом, життєстійкість представляє

собою необхідний ресурс, який сприяє покращенню фізичного і психічного здоров'я, успішній адаптації в стресових ситуаціях і досягненню рівня трансадаптації, пов'язаної з самовизначенням та самореалізацією людини [60, с.12].

## **1.2. Проблема підвищення життєстійкості людини на основі її психологічної детермінації**

Переживання складних життєвих ситуацій перетворює соціально-психологічний світ особистості і спонукає до формування нової ієрархії цінностей та життєвих цілей. Весь перебіг життя особистості пов'язаний із зазнанням різноманітних критичних ситуацій, які саме змінюють її відношення до життя, надаючи йому сенс та роблячи більш повним і значущим [28]. Життєстійкість виступає як внутрішній ресурс особистості, допомагаючи впоратися із стресовими, військовими, важкими життєвими ситуаціями.

Життєстійкість, яка виступає як комплексна характеристика особистості, включає різні структурні компоненти та психологічні особливості. Ці аспекти дозволяють людині подолати різноманітні стресові ситуації та утримувати високий рівень фізичного та психологічного благополуччя. Згідно з О. Чиханцовою, результати виявленої життєстійкості включають позитивне сприйняття світу, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективну саморегуляцію та самореалізацію через адаптацію до соціуму [59]. Це також означає здатність і готовність витримувати стресові ситуації, не знижуючи успішність діяльності і не погіршуючи стан психічного здоров'я. За словами І. Малкіної-Пих та О. Даценко, основними компонентами цього явища є оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, високорозвинені вольові якості, високий рівень соціальної компетентності, та розвинені комунікативні здібності та вміння [13].

Представники гуманістичного підходу поділяють подібні переконання стосовно життєстійкості, яка виявляється в прагненні особистості до

самодосконалення, самодетермінації у поведінці, самореалізації, соціальної взаємодії та інших аспектах. Життєстійкість відноситься до духовних здібностей, які визначають різні аспекти поведінки, такі як сенс життя, моральні цінності, вірність принципам, оптимізм, любов і креативність.

Слід відзначити, що особистість обробляє життєві події з позицій власного внутрішнього світу, намагаючись надати їм порядок, передбачуваність і зрозумілість. У ситуаціях, коли суб'єкт стикається з життєвими труднощами, його активність спрямована як на зовнішні обставини, так і на внутрішню трансформацію. Участь суб'єкта у системі суспільних відносин розширює його можливості та сприяє життєстійкості особистості. Життєстійкість увійшла в ієрархію особистісних цінностей, базуючись на емоційно-вольовій сфері, яка сприяє максимальному використанню життєвого потенціалу суб'єкта [25].

В теорії салютогенезу акцентується увага на ресурсних характеристиках людини, на її потенціалі та здатності до виживання в умовах труднощів, не фокусуючись на чинниках порушень, проблемах чи нестабільності особистості [64]. Дослідники розглядають життєстійкість з різних точок зору: як інтегральну здатність особистості в межах теорії діяльності і здібностей; як особистісний стан, що впливає на розвиток і збагачення всіх сфер психіки; як інтегральну характеристику протистояння негативним впливам середовища, подолання життєвих труднощів та їх трансформацію у ситуації розвитку суб'єкта. З цієї перспективи життєстійкість, як система переконань, сприяє розвитку готовності суб'єкта до участі, контролю та управління екстремальними ситуаціями, розглядаючи негативні події як досвід і успішно справляючись з ними [25].

Життєстійкість представляє собою складне явище з численними факторами, які, за твердженням Е. Зеєра, визначають її функціонування [39]. До цих детермінант відносяться:

— Індивідуальні фізіологічні та соматичні характеристики людини, зокрема тип вегетативної нервової діяльності (ВНД). Дослідження, проведені Т.

Наливайко, Є. Рильською та іншими, показали, що люди з рухливою та врівноваженою нервовою системою мають більше здатностей до опору;

— Соціально-психологічні якості особистості, такі як оптимізм, інтернальність, а також вольові якості, такі як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, самовладання тощо;

— Особистісна спрямованість, включаючи індивідуальні цінності, смислові орієнтації та систему переконань.

Визначаючи психологічну сторону життестійкості, Л. З. Сердюк в значній мірі пов'язана із суб'єктивним рівнем особистості, включаючи її особистісні смисли, самоствавлення, ставлення до оточуючих, усвідомлений вибір і рефлексію. Рефлексія надає можливість не лише критично оцінювати себе, а й свою діяльність, ставши суб'єктом власної активності, визначаючи і спрямовуючи свою поведінку в складних життєвих ситуаціях, а також наслідуючи зміни в самооцінці. Рефлексія сприяє розвитку особистісних якостей, переоцінці самої ситуації та пошуку причин її виникнення, що сприяє вирішенню складних життєвих ситуацій [33,с. 194-195].

Дослідження, проведене С. Мадді, показало, що деякі фактори позитивно впливають на формування життестійких переконань. Зокрема, важливими вважаються [66]:

- Відчуття призначення в житті: Дитина, яка відчуває, що її життя має конкретний сенс або призначення, може розвивати життестійкість. Це відчуття часто формується через взаємодію зі значущими дорослими, які визначають дитину як особливу особистість з унікальними талантами та ролями в сім'ї.

- Виховання впевненості та підтримка високих стандартів: Стимулювання в дитині впевненості у власних можливостях та підтримка встановлення високих стандартів для себе може сприяти розвитку життестійкості. Це може включати в себе навчання дитини встановлювати та досягати важливі цілі.

Особливо важливо для формування компонента залученості є прийняття, підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Щодо розвитку контролю, ключовою є підтримка ініціативи дитини, а також її готовність справлятися з завданнями, що стають все більш складними, висуваючи виклик її можливостям. Щодо прийняття ризику, важливими є різноманітні враження, змінюваність та різноманітність оточуючого середовища.

Отже, розуміння та підтримка батьків грають важливу роль у формуванні компонентів життєстійкості у дітей та підлітків.

Більшість науковців поділяє думку, що життєстійкість формується вже з дитинства, однак в дорослому віці її можна розвивати та удосконалювати. Для формування цієї психологічної якості особистості можна використовувати різноманітні психологічні методи та підходи, такі як бесіда, психологічне тестування, тренінги, арт-терапія, нарративні техніки, казкотерапія, психодрама і т. д. [10; 23].

У наукових дослідженнях А. Фоміної вказується, що життєстійкість особи проявляється у її здатності використовувати різні особисті ресурси [1]. Ці ресурси включають:

- Фізичні ресурси: стан фізичного та психічного здоров'я, рівень працездатності.
- Психологічні ресурси: інтелектуальні здібності, регуляція емоцій та волева сила.
- Особистісні ресурси: самооцінка, самоповага, життєві цінності, установки та система мотивації.
- Матеріальні ресурси: забезпечення доступу до різних форм допомоги, таких як інформаційні, юридичні та медичні.
- Соціальні ресурси: робоче місце, підтримка від сім'ї, друзів, а також соціальний статус [4].

Отже, в контексті розвитку та формування життєстійкості, дослідниця вказує на важливість розгляду аспектів особистісно-смыслового рівня психіки. Цей рівень пов'язаний з концепціями особистісного смислу, відношенням до

себе та навколишнього світу, свідомим вибором, усвідомленою рефлексією. Прояви життєстійкості на цьому рівні психіки включають позитивне сприйняття світу та підвищення суб'єктивної оцінки якості життя.

Підтверджено, що рівень "життєстійкості" особистості прямо корелює з використанням адаптивних копій-стратегій управління стресом. Наприклад, Д. Вібе показав, що життєстійкість сприяє підвищенню резервів саморегуляції і може функціонувати як захисний механізм проти стресових впливів. У той час як низька життєстійкість пов'язується з характеристиками особистості, такими як низька стресостійкість, відсутність значущих життєвих цілей і смислів, а також обмежена комунікативна компетентність – це робить людину особливо вразливою у відношенні до життєвих труднощів [4].

За Д. Леонтьєвим, поняття «життєстійкість» визначає рівень здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не піддаючись зниженню ефективності в діяльності. Опис структури життєстійкості включає в себе поняття «впевненість у готовності впоратися із ситуацією», «інтереси» і «відкритість» [1].

Як зазначає М. Логінова, життєстійкість як систему переконань особистості, яка сприяє формуванню готовності суб'єкта активно приймати участь у ситуаціях, які для нього представляють підвищену складність, контролювати їх, керувати ними і вміло сприймати навіть негативні події як досвід, успішно вирішуючи їх.

Л. Александрова підкреслює, що система установок, яку визначає як життєстійкість, має вплив на ресурси для подолання труднощів, забезпечуючи підвищення самоефективності [19]. Т. Наливайко розглядає життєстійкість як комплексну характеристику особистості, яка дозволяє ефективно протистояти негативному впливу середовища та успішно подолати труднощі, перетворюючи їх у можливість для розвитку [60]. Вона виділяє основні компоненти життєстійкості, такі як оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвиток вольових якостей, високий рівень соціальної компетентності, розвиток комунікативних здібностей і навичок, а також природні властивості.

Г.Н. Малюченко зазначив, що не існує універсальної технології розвитку життєстійкості, яка б підходила для всіх. Кожна зріла особистість повинна знаходити і проходити свій більш-менш оригінальний шлях до досягнення високого рівня розвитку життєстійкості. Перший і важливий етап на цьому шляху - це пізнання своїх сильних і слабких сторін, поступове усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей з метою послідовного розкриття внутрішнього потенціалу для подолання будь-яких життєвих випробувань [38].

Інші автори, які вивчають професійну життєстійкість, підкреслюють важливість створення позитивного соціально-професійного середовища в колективі через формування сприятливого психологічного клімату, розробку заходів з психологічного розвантаження та релаксації, а також поліпшення умов праці. Однак, також визначається, що важливим аспектом профілактики та подолання стресу є інформування працівників щодо підтримання здорового способу життя, розвиток навичок подолання стресових ситуацій, стресостійкості та емоційної саморегуляції [39].

С. Мадді вказує на три основні техніки для удосконалення життєстійкості [67]:

1. Реконструкція ситуацій: Використання уяви для створення стресових ситуацій, які потрібно вирішити. Реконструкція дозволяє розуміти помилки в розв'язанні конфліктів, визначити належні шляхи вирішення, а також розглянути можливі наслідки різних варіантів розвитку подій.

2. Фокусування: Використання техніки, коли неможливо прямо трансформувати стресові обставини. Ця техніка дозволяє виявити та усвідомити приховані та непрямі емоційні реакції, а також навчає переосмислювати стресові ситуації для власної користі.

3. Компенсаторне самовдосконалення: Спрямованість на іншу ситуацію, якщо трансформація стресових обставин неможлива. Друга ситуація повинна бути пов'язана з першою, і розв'язання другої стресової ситуації може стати стимулом звертати увагу на те, що можна змінити.



Життєстійкість також визначається наявністю досвіду подолання труднощів, високим рівнем саморегуляції та внутрішнім локусом контролю. Додатково, вона пов'язана з вольовими характеристиками особистості, такими як цілеспрямованість і терплячість, а також морально-вольовими якостями, включаючи витримку і рішучість [44].

Одним з важливих елементів у структурі життєстійкості особистості є смислова регуляція, що визначає спрямованість життя на певний смисловий контекст [61]. Іншими словами, це переважання смислової регуляції над іншими системами регуляції, проявляючись незалежно від соціального тиску і характеризуючись контролем над емоціями. Розуміння цієї закономірності вказує на те, що поведінка індивіда значною мірою визначається його цінностями, а ефективність – здатністю адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, що вимагає вивчення особистісних цінностей, які допомагають подолати труднощі.

Враховуючи вищевикладене, можна визначити, що життєстійкість представляє собою інтегровану особистісну якість, яка дозволяє успішно подолати стресові ситуації, утримувати оптимальний рівень працездатності і зберігати внутрішній баланс. Взаємодія особистісних компонентів, що впливають на розвиток життєстійкості, може бути визначена через наступні аспекти: окремі риси характеру, зокрема стресостійкість та адаптивність; мотиваційна сфера; рівень тривожності; локус-контроль; самооцінка; інтелектуальний рівень особистості; комунікативний потенціал суб'єкта. Розвиток цих характеристик визначає подальше ставлення до життя, самооцінку та взаємини з оточуючими, цілями та досягненнями, і має суттєвий вплив на психічне здоров'я та ефективність особистого життя. Життєстійкість є важливим ресурсом для особистості, що дозволяє швидко адаптуватися до нових умов і вимог оточуючого середовища. Це особливо актуально для студентів, коли молоді люди активно розвиваються в різних сферах життя.

### **1.3. Спрямованість особистості як можлива детермінанта життєстійкості людини в умовах війни**

У сучасній психології протягом останнього десятиліття велика увага приділяється вивченню проблеми життєстійкості особистості під впливом важких умов і обставин. Важливо відзначити, що кількість таких досліджень стабільно зростає.

У науковій літературі під спрямованістю розуміється система спонукань, що визначає вибірковість відношень та активності людини; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє [57]; сукупність стійких мотивів, які направляють діяльність особистості та не залежать від конкретної наявної ситуації [27]. У широкому розумінні спрямованість розглядається як мотиваційна сфера людини [53].

О. П. Хохліна, розкриваючи питання змістового наповнення поняття спрямованості, зазначає, що вона формується на основі потреб, які є об'єктивною необхідністю у чомусь, у певних умовах існування та розвитку. Саме потреби визначають всі спонукання до активності, яка поділяються на усвідомлені (власне мотиви) та неусвідомлені. Проте, як на свідомі, так і на неусвідомлені спонукання має вплив змістова сторона спрямованості, а саме ціннісні орієнтації - спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам, особистісним смислам [53]. До усвідомлених спонукань (або власне мотивів) відносять життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, а також самооцінку. До неусвідомлених спонукань відносяться потяги, бажання та установки [53].

Наведемо окремі теоретичні погляди вчених-психологів на сутність спрямованості, на основні її аспекти.

Вперше поняття спрямованості застосував О.Ф. Лазурський, характеризуючи його, як ставлення людини до того, що їй подобається чи не подобається, що для неї цікаво і до чого байдужа [11].

Спрямованість представляє собою й динамічні тенденції, які визначають людську діяльність. З. Фрейд вперше розглядав ці тенденції у психології як потяг. У несвідомому потязі об'єкт, на який він спрямований, залишається несуттєвим, а сама спрямованість потягу визначається як щось внутрішнє, що вбудоване в індивіда і виходить з його глибин. Кожна динамічна тенденція, що виражає спрямованість людини, завжди включає у себе свідомий або менше усвідомлений зв'язок індивіда з чимось, що перебуває поза ним, взаємовідносини внутрішнього та зовнішнього. У деяких випадках це може бути лінія, що йде від внутрішнього до зовнішнього (потяги, що виникають під впливом подразника); в інших випадках ця взаємозалежність встановлюється, вирівнюючись ззовні всередину. Це можливо, коли суспільно значущі цілі та завдання, поставлені перед індивідом, стають особистісно значущими для нього. Суспільно значущі елементи, які регулюють суспільне життя, приймаючи особистісне значення, породжують в людині динамічні тенденції, іноді наділені великою дієвою силою, такі як тенденції повинності. Ці тенденції відрізняються від початкових потягів за своїм джерелом і змістом, але подібні за динамічним ефектом [3].

Представники особистісного підходу вважають, що спрямованість - це система відносин, що охоплюють основні характеристики соціально-психологічного розвитку людини. Вони визнають спрямованість особистості як ключовий фактор для самоуправління та самореалізації [36]. В рамках діяльнісного підходу спрямованість розглядається як система спонукань та мотивів, які визначають хід конкретної діяльності. Результатом спрямованості діяльності є переважання найбільш актуальних мотивів поведінки. Важливо відзначити, що поділ на особистісний та діяльнісний підходи не виключає можливості їх взаємодії. При цьому в структурі спрямованості виділяють особистісний та процесуальний компоненти [58].

Гештальтпсихологія, представлена американським вченим Леоном Фестінгером у теорії "когнітивного дисонансу", розширює розуміння спрямованості особистості. У цій теорії наголошується на взаємозв'язках між когнітивними елементами і мотиваційними наслідками. Ці взаємозв'язки породжують тенденцію до узгодженості, коли між двома елементами виникає суперечність. Фестінгер висвітлював три види таких відносин: іррелевантні (обидва елементи не пов'язані один з одним), консонантні (один елемент впливає з іншого) і диссонантні (з одного елементу впливає щось протилежне іншому елементу) [62].

Гуманістична школа психології продовжує дослідження проблеми спрямованості особистості. Вона використовує класифікацію людських потреб, їх ієрархічну послідовність, яка вказує на порядок появи у процесі онтогенезу та загального розвитку мотиваційної сфери. Ця концепція базується на вродженій потреби людини у саморозвитку. Потреба представляє собою стан, при якому людина чи тварина відчуває відсутність необхідних умов для нормального існування та розвитку. Цей стан завжди пов'язаний з відчуттям незадоволення через відсутність чого-то важливого для організму людини. Людина має різноманітні потреби, які включають фізичні і органічні аспекти, а також матеріальні, духовні і соціальні. Останні включають специфічні потреби, пов'язані з взаємодією та спілкуванням між людьми [43]. А. Маслоу виділяв основні потреби, зокрема фізіологічні (органічні), потреби в безпеці, приналежності і любові, повазі, пізнавальності, естетичні та самоактуалізації [58].

Основними рисами людських потреб є їх сила, регулярність виникнення і методи задоволення. Однак, особливо коли йдеться про індивідуальність, важливою характеристикою є конкретний зміст потреби - сукупність об'єктів матеріальної і духовної сфери, які можуть задовольнити цю потребу. Мотивація тісно пов'язана з потребами людини, оскільки виникає при їх виникненні або дефіциті, є початковим етапом психічної та фізичної активності [43].

Виокремлюються й теорії потреб А. Аткинсона та Х. Хекхаузена, в яких висувається протилежна точка зору [30]. Вони відкидали ідею можливості створення загальної теорії мотивації для пояснення поведінки як тварин, так і людини. Ці теорії не розглядали задоволення потреби та спрямовану цілеспрямовану активність як основні мотиваційні властивості. Вони вважали, що джерелом мотивації людини є її психіка. Ця концепція надає велике значення усвідомленому аспекту в поведінці, залишаючи несвідомий рівень на другорядному плані.

Спрямованість особистості, за С. Л. Рубінштейном, представляє собою динамічні тенденції, що виступають у ролі мотивів, визначаючи діяльність, та визначаються самими цілями і завданнями цієї діяльності. Структуру спрямованості він охарактеризував як комплекс вчинків, інтересів та ідеалів, розглядаючи їх як різні сторони багатогранної але єдиної спрямованості особистості [58].

Мотив, на думку Рубінштейна, це усвідомлене спонукання для певної дії, що розвивається в процесі, коли людина враховує, оцінює та зважує обставини свого оточення, а також усвідомлює мету, яку їй потрібно досягти. За її ставленням до цих обставин формується мотив з урахуванням його конкретного змісту, необхідного для реальної життєвої дії [50].

Мотив сам по собі не виступає як причина направлених на досягнення мети дій. Він виникає лише як результат усвідомлення особистістю своїх потреб, які виникають під впливом об'єктивних зовнішніх та внутрішніх факторів. Мотив є кінцевою метою діяльності, до якої людині необхідно досягти, виконавши ряд проміжних цілей. Ці проміжні цілі утворюють ієрархічну систему, а їх мотиваційне значення виникає через специфічні процеси формування смислів. Значення проміжних цілей, отримане від мотивів, визначає смисловий аспект діяльності [22].

Гармонійне поєднання мотивів, спрямованих на задоволення потреб особистості в реалізації власного Я, і мотивів, спрямованих на підтримку подібних потреб інших людей – не-Я, є ключовим виявом самоактивності

альтруїстично налаштованої особистості. Ці дві категорії мотивів мають однаковий стимулюючий ефект для особистості, яка виявляє альтруїстичні тенденції, оскільки обидві групи уособлюються в її свідомості та самосвідомості як рівноправні відносно особистого сенсу цінності. В результаті у свідомості альтруїста відсутній конфлікт між власними та чужими інтересами, оскільки інтереси інших стають невід'ємною частиною його потребової сфери [6].

Для розуміння мотиваційної сутності сфери та її розвитку загалом, Б.Ф. Ломов вказує на важливість аналізу взаємодій та відносин особистості з іншими особами. Згідно з його поглядом, значний вплив на формування мотиваційної сфери мають суспільні інститути, перш за все групи, до яких належить дана особа. Оскільки особа є учасником численних груп, розвиток мотиваційної сфери варто розглядати не як внутрішній процес індивіда, а як процес, пов'язаний з розвитком його взаємодій та відносин із різними групами. Таким чином, перехід від одного рівня мотивації до іншого визначається не внутрішніми законами саморозвитку особистості, а еволюцією її взаємодій та зв'язків із іншими людьми та суспільством в цілому [55].

Розділяючи думку С.Л. Рубінштейна, різні вчені у своїх роботах визначали спрямованість як: систему потреб (за Б.І. Додоновим); комплекс бажань, схильностей, ідеалів та переконань (за Л.І. Божович); система домінуючих мотивів (за Л.І. Божович).

О.М. Леонтьєв визначав спрямованість особистості завдяки предметній діяльності та мотивів. Щоб розуміти склад та ієрархію мотивів, автор зробив поділ мотивів на:

- змістоутворювальні – такі, що несуть для людини особистісний сенс;
- мотиви – стимули, що мають на меті виконувати виключно спонукальні функції.

Б.Г. Ананьєв характеризує спрямованість вже як компоненту системи особистісних властивостей, що виступає однією з основ розвитку особистості, так як позначає ставлення людини до цілей своєї діяльності. Спрямованість

містить в собі: ціннісні орієнтири, мотиви поведінки, життєві позиції, особистісну позицію, динаміку установок та ін. [62].

Продовжуючи цю думку, М.І. Шевандрін включає спрямованість до ключових компонентів особистості, поруч із темпераментом, характером і здібностями, і визначає її як "систему стійких мотивів особистості, що направляють динаміку її розвитку і формують основні тенденції її поведінки. Як системна характеристика особистості, яка дозволяє прогнозувати її майбутнє, спрямованість обумовлює смислову єдність активної та цілеспрямованої поведінки" [63].

Х. Хекхаузен розглядає вольову спрямованість як частину мотиваційного процесу та поділяє її на етапи: мотивацію, визначення цілей, реалізацію та завершальний етап. Він виділяє стадії мотивації дії, включаючи мотивацію для ухвалення рішення про дію, волю, виконання дії та оцінку наслідків. За Хекхаузенем, процеси мотивації слугують посередниками між потребами і мотивами, чеканням і цінностями, підготовляючи перехід мотиву з латентного в активний стан — намір. Мотиваційна фаза завершується прийняттям рішення — своєрідним порогом, що відокремлює мотиваційну фазу від вольової [62].

О. Г. Ковальов розробив структуру особистості, відзначаючи, що будь-яка організація і психічне життя мають певну будову. На думку Ковальова, властивості особистості, які є стійкими утвореннями, формуються з психічних процесів на тлі станів. Ці властивості забезпечують певний якісно-кількісний рівень психічної діяльності та поведінки, характерний для кожного індивіда. У процесі діяльності ці властивості взаємодіють одна з одною відповідно до вимог діяльності, утворюючи складні структури [53]. Одним із таких компонентів у структурі особистості ним виділяється її спрямованість.

Суттєвий аспект спрямованості особистості, її ставлення до навколишнього світу, взаємин з іншими та до самої себе, визначається системою ціннісних орієнтацій [56]. Ціннісні орієнтації відображають особистісне розуміння соціальних, культурних та моральних цінностей, відображаючи ставлення особистості до реальності. За словами К.Д. Давидової,

ціннісна орієнтація - це система особистісних ціннісних установок, яка визначає вибіркоче ставлення особистості до цінностей. Вона утворює структуровану ієрархічну систему та визначає напрямок спрямованості особистості. Цінності регулюють спрямованість, визначають ступінь зусиль суб'єкта та значно впливають на мотивацію та цілі в організації діяльності [54].

Ціннісні орієнтації є своєрідним компасом, що визначає напрямок, формує загальну лінію життя, надає змістовну сторону спрямованості поведінки та відображає внутрішню основу взаємодії з оточуючим світом [26]. Духовно-моральна цінність перебуває на вершині ієрархії ціннісних орієнтацій. Як зауважує І. Бех [2], для того, щоб ця цінність стала не лише ситуативною, а й набула стійкості у внутрішньому світі людини, вона повинна бути об'єктом її любові, як і певні речі в зовнішньому світі.

За В.М. Мерліним, спрямованість розглядається як внутрішня позиція, система мотивів, які визначають загальний напрямок активності особистості у різних умовах. Зокрема, внутрішня позиція формується не всіма мотивами, а особливо провідними та домінуючими в мотиваційно-ціннісній сфері особистості [42].

При вивченні ролі спрямованості у структурі особистості, слід взяти до уваги її динамічну функціональну структуру, яку представив К.К. Платонов. Він виділив чотири підструктури в структурі особистості [44]:

1. Підструктура спрямованості: об'єднує спрямованість, ставлення та моральні риси особистості; це внутрішні установки, що стають характерними рисами особистості. Елементи цієї підструктури формуються в процесі виховання і відображають соціальні корені. Згідно з автором, спрямованість охоплює потяг, бажання, прагнення, інтерес, ідеал, світогляд і переконання. Всі форми спрямованості виявляються в ставленні та моральних якостях особистості, і кожна форма є її потребою та потенційним мотивом для діяльності.

2. Підструктура досвіду (індивідуальна культура або підготовленість): передбачає засвоєння знань, навичок, умінь та звичок, отриманих шляхом



особистого досвіду і навчання, проте вже з вираженим впливом і біологічно обумовленими властивостями особистості.

3. Підструктура індивідуальних особливостей психічних процесів: охоплює індивідуальні риси окремих психічних процесів і функцій. Вплив біологічно обумовлених особливостей в цій підструктурі виявляється ще виразніше. Взаємодія з цими особливостями сприяє формуванню цієї підструктури через практичні вправи.

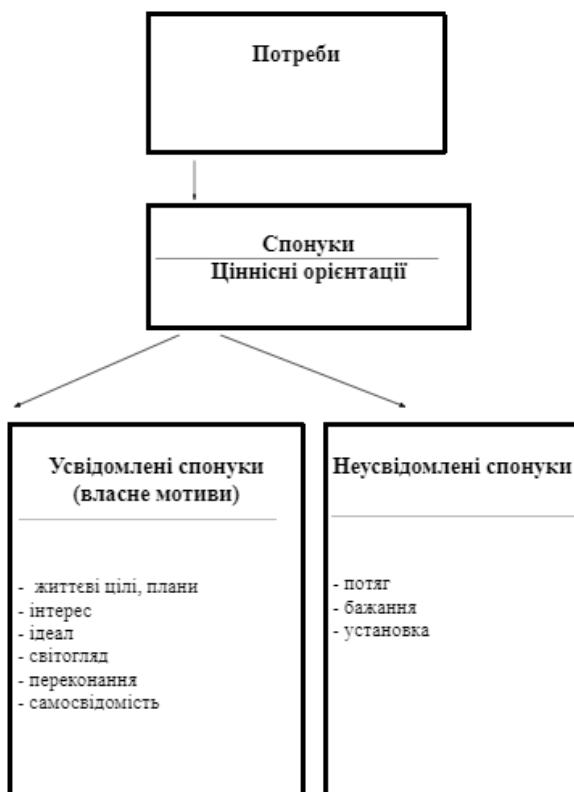
4. Біологічно обумовлена підструктура особливостей: об'єднує в собі властивості темпераменту (типологічні особливості особи), статеві та вікові характеристики, а також її патологічні, так звані органічні зміни. Необхідні риси, що входять до цієї підструктури, формуються (змінюються) через тренування. Ці риси значно більше залежать від фізіологічних і, навіть, морфологічних особливостей мозку, ніж від соціальних впливів на людину.

Спрямованість, в трактуванні К.К. Платонова, є соціально зумовленою підструктурою, що включає моральні якості, настанови особистості та її ставлення до інших людей. Відповідно до вчення дослідника, спрямованість, як цілісне утворення, охоплює прагнення, бажання, інтереси, нахили, переконання і ідеали особистості. Ця характеристика визначається такими параметрами, як рівень, широта, інтенсивність, стійкість та дієвість [44].

За Л.І. Божович, спрямованість особистості базується на стійкій системі, яка формується протягом життя та виховання. В цій системі провідні мотиви, які підпорядковують інші, визначають структуру мотиваційної сфери особистості. Дослідження Л.І. Божович вказують на те, що загальна спрямованість особистості суттєво впливає на розвиток всіх особистісних якостей. Це підтверджує домінуючу роль спрямованості в загальній структурі особистості, визначаючи її особливе місце серед інших особистісних властивостей.

О.П. Хохліна, визначаючи структуру спрямованості особистості, узагальнила її в таблицю (Рис.1). Спрямованість базується на потребах, що перетікають у спонуки або ціннісні орієнтації, що в свою чергу поділяються на

усвідомлені спонука (життєві цілі, плани; інтерес; ідеал; світогляд; переконання; самосвідомість) та неусвідомлені (потяг; бажання; установки) [58].



**Рис. 1.1. Структура спрямованості особистості**

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив узагальнено виявити та охарактеризувати структурні компоненти спрямованості особистості у ієрархічній послідовності. Ці компоненти, які також відомі як форми спрямованості, здобули визнання більшістю дослідників [21]:

- Потяги - виступають як примітивні вияви потреб, виникаючи з неусвідомленої, недиференційованої біологічної необхідності.
- Потреби - представляють собою стан, у якому організм, індивід або особистість виявляють потребу в чому-небудь, що є необхідним для нормального існування, і характеризуються якісною, ціннісною та постійною характеристикою життя.
- Мотиви є внутрішньою стійкою психологічною причиною поведінки та дій особи.

- Бажання є вищою формою детермінації, коли осознано прагнене вже визнається особою як об'єкт бажання.
- Наміри - виникають внаслідок чіткого усвідомлення потреби, умов, необхідних для її задоволення, та засобів, які необхідно використати.
- Інтереси є емоційно забарвленим проявом уваги або спрямованості на предмет або явище, що в основному виражає пізнавальну потребу.
- Переконання є найвищою формою спрямованості особистості, включаючи світогляд і бажання його втілення у власній діяльності.
- Світогляд формується під впливом соціального середовища і виявляється у системі поглядів та уявлень особистості про світ (навколишнє середовище, природу, суспільство, людство, себе, своє місце і роль у світі), а також в загальному ставленні до дійсності і життєвих цілях.
- Цінності є складовою частиною світогляду і визначаються як явища та об'єкти матеріального чи духовного характеру, які мають позитивне значення.
- Ціннісні орієнтації є важливим компонентом цінностей і виражають вибіркове ставлення особистості до матеріальних і духовних цінностей, що проявляється в її поведінці та діяльності.
- Ідеали є ієрархічно вищою формою спрямованості, що є складовою частиною цінностей і представляє собою кінцеву мету індивідуальних спрямувань.
- Життєва позиція є компонентом ціннісних орієнтацій, проявляється через ціннісні орієнтації та визначає найстійкіші мотиви діяльності, охоплює життєві принципи, систему норм поведінки і діяльності особистості (моральні, естетичні і т. д.) [46].

Одним з важливих елементів у структурі життєстійкості особистості є смислова регуляція, що визначає спрямованість життя на певний смисловий контекст [49]. Поведінка індивіда значною мірою визначається його цінностями, а ефективність – здатністю адаптуватися до змін у навколишньому

середовищі, що вимагає вивчення особистісних цінностей, які допомагають подолати труднощі.

Формування особистості, яке відображає значущий аспект її життєдіяльності на свідомому та несвідомому рівнях, визначається системою цінностей. Ця система, будучи сукупністю матеріальних чи ідеальних об'єктів, важливих для конкретного суб'єкта у контексті задоволення його потреб і відповідності суспільним нормам, займає особливе місце в структурі напрямку особистості та формує сенс життя.

Сенс життя в психології визначається як ключове, цілісне формування смислів в особистості; це повне уявлення людини про свою мету, фундаментальні засади власного існування та суттєво значущі цінності (Т. Титаренко) [45]. Виділяється, що термін "сенс життя", подібно до терміну "сенс", має дві інтерпретації: 1) сутність, основне у явищі, та 2) особистісна важливість цієї сутності, основного для людини (Б. Чудновський) [56].

Розглядаючи сутність смислу життя, важливо врахувати його місце у структурі психічних явищ. Цей аспект належить до психічних властивостей, які є найбільш сталими та вищими інтегративними елементами психіки, зокрема - до спрямованості. Спрямованість особистості розглядається як система стимулів, яка визначає вибірковість її відносин та активності. Ця система вказує, у якому напрямку та чому людина діє та відноситься до різних аспектів, а її зміст виражається через поняття, такі як потреби, мотиви, потяги, бажання, установки, життєві цілі, плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, ціннісні орієнтації і інші. Смысл життя особливо пов'язаний із ціннісними орієнтаціями, які визначають смислову та конкретну сторону спрямованості особистості та її життя. Ці орієнтації виявляються на рівнях свідомості та несвідомості, визначаючи орієнтацію на конкретну ієрархію життєвих цінностей - усвідомлених та прийнятих особою смислів життя (Б. Братусь) [57].

Важливо відзначити, що в умовах війни цінності осіб, які знаходяться на передовій та в тилу, проявляють певні відмінності. На фронті у захисників, окрім високих духовних цінностей, зберігаються й інші цінності, пов'язані з

виконанням діяльності в особливих умовах, а також тими, що забезпечують високий рівень ефективності (відданість, сміливість, мужність, організованість, сила, витривалість, здоров'я, військова, фізична та психологічна готовність і інші) [51].

Структура смислової сфери осіб, які знаходяться в тилу, може відображати такі аспекти, як наявність або відсутність роботи, присутність домівки та близьких, необхідність переселення (при цьому важливою стає цінність повернення додому) та інші обставини [51].

Аналіз наукової літератури з питань структури та змісту спрямованості особистості підтверджує, що її структурні компоненти, також називані формами, виконують різноманітні основні функції. Серед цих функцій можна виокремити прогностично-спрямовану, прогностично-передбачувальну, орієнтаційну, ціннісно-орієнтаційну, розвивально-виховну, спонукальну, енергетичну, дозувальну, регулювальну, селективну, корекційну, цілеутворювальну, сенсоутворювальну, прогностичну та інші [35].

Вивчення різних підходів дозволило сформулювати уявлення про проблему спрямованості особистості в психології та зробити такі висновки: спрямованість є центральним елементом багатовимірної системи особистості; вона визначає життєві орієнтири людини і виявляється у її діях, які перетворюють навколишній світ у суспільно корисну діяльність; це поняття має більший обсяг, ніж мотив, оскільки включає світогляд, мотиви, цілі, інтереси, схильності, здібності (обдарованість), переконання, установки, ідеали; спрямованість рухається за однією потужною емоційно-смисловою домінантою, що визначає вектор і напрямок особистості та є ключовим чинником в її житті.

Проблема спрямованості займає центральне місце в психології особистості, вивчаючи широкий спектр мотиваційних і ціннісних аспектів людини, таких як інтереси, цілі, наміри, нахили, цінності, внутрішня позиція та вибірковість у поведінці. Спрямованість розглядається як ключова характеристика особистості, хоча різні концепції особистості розкривають її

зміст різними способами: «динамічна тенденція» (С.Л. Рубінштейн), «смыслоутворюющий мотив» (О.М. Леонтьев), «основна життєва спрямованість» (Б.Г. Ананьєв), «ставлення до інших людей, до суспільства, до самого себе» (В.С. Мерлін) і т.д. [41].

## **Висновки до розділу 1**

**1.** Життєстійкість — це особистісна якість, яка виявляється у здатності ефективно функціонувати та пристосовуватися до різноманітних стресових ситуацій і труднощів. Люди з високим рівнем життєстійкості мають здатність зберігати емоційний баланс, утримувати позитивний настрій та досягати поставлених цілей навіть у важких умовах. До ключових компонентів життєстійкості відносяться контроль, залучення, виклик; позитивне мислення; емоційна регуляція; стресостійкість. Ці компоненти взаємодіють, утворюючи цілісний образ життєстійкої особистості, яка може ефективно подолати виклики та зберігати позитивний настрій в різних умовах життя.

**2.** Життєстійкість людини визначається низкою чинників, серед яких щонайперше психологічні детермінанти, які впливають на психічний стан та здатність особистості пристосовуватися до викликів. До психологічних чинників, які детермінують життєстійкість особистості відносять: оптимальну смислову регуляцію, адекватну самооцінку, високорозвинені волюві якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні здібності та вміння. А також інтелектуальні здібності, емоційну регуляцію, життєві цінності, установки та мотиваційну систему.

**3.** Спрямованість особистості - це система спонукань, що визначає вибірковість відношень та активності людини; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє; сукупність стійких мотивів, які направляють діяльність особистості та не залежать від конкретної наявної ситуації. У широкому розумінні спрямованість розглядається як мотиваційна сфера людини.

Спрямованість формується на основі потреб, які є об'єктивною необхідністю у чомусь, у певних умовах існування та розвитку. Саме потреби визначають всі спонукання до активності, яка поділяється на усвідомлені, або власне мотиви (життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, самооцінка) та неусвідомлені (потяги, бажання та установки). Проте, як на свідомі, так і на несвідомі спонукання впливає змістова сторона спрямованості, яку визначають ціннісні орієнтації - спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам, особистісним смислам. Саме ціннісні орієнтації особистості проявляються в спрямованості як на свідомому, так і не на свідомому рівнях.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇЇ ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

### 2.1. Методика констатувального етапу дослідження

Головною метою констатувального етапу дослідження є встановлення наявності та характеру зв'язку між життєстійкістю та особистісною спрямованістю студентської молоді в умовах війни.

Відповідно, були сформульовані наступні завдання:

1. Емпірично вивчити рівень життєстійкості та особистісну спрямованість студентів.
2. З'ясувати наявність та характер зв'язку між явищами, що досліджуються.

Щоб підібрати адекватні методи та методики емпіричного дослідження життєстійкості та особистісної спрямованості студентів, було звернено увагу на розуміння наступних явищ.

Життєстійкість — це особистісна якість, яка виявляється у здатності ефективно функціонувати та пристосовуватися до різноманітних стресових ситуацій і труднощів. Люди з високим рівнем життєстійкості мають здатність зберігати емоційний баланс, утримувати позитивний настрій та досягати поставлених цілей навіть у важких умовах. До ключових компонентів життєстійкості відносяться контроль, залучення, виклик.

Залученість, як складова життєстійкості, характеризує ставлення людини до світу, що її оточує, та характер взаємодії з ним. Це мотивує особистість до самореалізації, лідерства і здорового способу мислення та поведінки. Контроль сприяє виявленню можливих шляхів впливу на наслідки стресогенних змін, на протидію відчуттям безсилля та бездіяльності. Прийняття ризику допомагає людині залишатися відкритою перед навколишнім світом, іншими людьми та



суспільством. Суть цього компоненту полягає в сприйнятті життєвих подій та проблем як виклику та випробування для особистого зростання.

Ми виходили також з того, що для студентів, що навчаються на останніх курсах, важливою є професійна життєстійкість, адже переважна більшість з них, вже реалізують себе у професійних сферах. Професійну життєстійкість, як вид життєстійкості особистості можна описати як системну особистісно-професійну характеристику, що формується у фахівця протягом його професійного життя. Ця властивість виявляється через певний рівень залученості до професійної діяльності, контроль за нею та прийняття "професійних ризиків". Вона забезпечує здатність особистості протистояти негативним умовам у роботі, запобігає професійній дезадаптації, розладам здоров'я та сприяє особистісно-професійному зростанню [16].

Спрямованість особистості - це система спонукань, що визначає вибірковість відношень та активності людини; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє; сукупність стійких мотивів, які направляють діяльність особистості та не залежать від конкретної наявної ситуації. У широкому розумінні спрямованість розглядається як мотиваційна сфера людини.

Спрямованість формується на основі потреб, які є об'єктивною необхідністю у чомусь, у певних умовах існування та розвитку. Саме потреби визначають всі спонукання до активності, яка поділяються на усвідомлені, або власне мотиви (життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, самооцінка) та неусвідомлені (потяги, бажання та установки). Проте, як на свідомі, так і на несвідомі спонукання впливає змістова сторона спрямованості, яку визначають ціннісні орієнтації - спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам, особистісним смислам. Саме ціннісні орієнтації особистості проявляються в спрямованості як на свідомому, так і не на свідомому рівнях. [40; 54], [49; 53].

Життєві цінності визначаються як система матеріальних чи ідеальних предметів, значущих для окремого суб'єкта з позицій задоволення його потреб та відповідності існуючим нормам суспільства [51].

Виходячи з наведених теоретичних засад дослідження, для вивчення життєстійкості та спрямованості було застосовано метод тестування з використанням стандартизованих методик, а саме:

- тест життєстійкості С. Мадді;
- опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна;
- методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса;
- морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина);

### **Тест життєстійкості С. Мадді**

Тест на життєстійкість є модифікацією опитувальника Hardiness Survey, створеного американським психологом Сальваторе Мадді. Він відображає рівень здатності особистості витримувати стресові ситуації, утримуючи внутрішню гармонію і знижуючи вплив на успішність діяльності. Життєстійкість має опосередкований вплив стресогенних факторів (у тому числі хронічних) на соматичне та душевне здоров'я.

Опитувальник дозволяє вивчити загальний рівень життєстійкості та її трьох основних компонентів:

1. Залученість - визначається як упевненість у тому, що взята участь у тому, що відбувається максимально сприяє виявленню цікавого та цінного для особистості. Розвинений компонент залучення приносить задоволення від діяльності, тоді як його відсутність викликає відчуття відкинутості та відчуження від життя.

2. Контроль - віра в те, що зусилля можуть вплинути на результати подій, навіть якщо успіх не гарантований. Людина з розвиненим компонентом

контролю відчуває власний вплив на свою діяльність і вибори, уникнення відчуття безпорадності.

3. Прийняття ризику - переконаність у тому, що всі події, які трапляються, сприяють розвитку через здобуття досвіду, незалежно від його характеру. Людина, яка бачить життя як невичерпне джерело навчання, готова діяти навіть без гарантій успіху, відмовляючись від зручностей та безпеки в користь розвитку та власного збагачення досвідом.

Тест складається з 45 тверджень і чотирьох варіантів відповідей до них. Потрібно обрати відповідь, що найбільше задовольнить опитуваного. Результати оброблюються за допомогою ключа методики.

### **Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна**

В основу опитувальника професійної життєстійкості було покладено три складові життєстійкості, що були визначені у роботах С. Кобаса та С. Мадді: контроль, включеність і прийняття ризику. А також, у кожній зі складових життєстійкості було виділено ще 4 компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний та професійний. Виходячи з цього, даний опитувальник дає змогу дослідити такі показники професійної життєстійкості як:

1. Загальний рівень професійної життєстійкості;
2. Рівень професійної включеності;
3. Рівень професійного контролю;
4. Рівень професійного прийняття виклику;
5. Рівень емоційного компонента професійної життєстійкості;
6. Рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості;
7. Рівень соціального компонента професійної життєстійкості;
8. Рівень власне професійного компонента професійної життєстійкості.

Опитувальник складається з 24 питань, кожне з яких має п'ять варіантів відповідей, що розташовані порядковою шкалою зростання (зліва - направо) вираженості кожної з ознак.

У роботі були застосовані методи математичної статистики для обробки емпіричних даних, а саме: критерій Шапіро-Уїлка, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона та t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

В дослідженні життєстійкості студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю взяло участь 50 студентів Національного авіаційного університету та Національного Донецького університету імені Василя Стуса 4-6 курсів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» та «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії».

### **Методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса**

Орієнтаційної анкета Б. Басса дає можливість визначити, на що саме людина акцентує свою увагу в даний момент. Іншими словами, вона дозволяє виявити, які конкретні цілі залучають найбільше уваги і витрачають найбільше енергії – чи це саморозвиток, вирішення завдань чи міжособистісна взаємодія.

Дана методика дозволяє визначити три види спрямованості особистості:

1. Спрямованість на себе - проявляється у прагненні до безпосередньої винагороди та задоволення, незалежно від роботи та відносин з колегами. Це може включати агресивність у досягненні високого статусу та влади, схильність до суперництва, дратівливості, тривожності та інтровертованості.

2. Спрямованість на спілкування - виявляється у постійному бажанні утримувати відносини з іншими, акцентувати увагу на спільній діяльності, але часто це відбувається за рахунок відступу від конкретних завдань або надання допомоги. Також ця орієнтація включає прагнення до соціального схвалення, залежність від групи та потребу у прихильності та емоційних відносинах з іншими людьми.

3. Спрямованість на справу - проявляється у зацікавленості у вирішенні ділових проблем, дбайливому виконанні роботи, акценті на професійному

співробітництві та здатності відстоювати свою думку в інтересах успішного досягнення спільної мети.

Методика містить 27 питань, кожне з яких складається з трьох варіантів відповідей. Респондент повинен обрати 2 відповіді, одна з яких має найбільшою мірою відповідати його думці або відповідати реальності, а інший варіант відповіді, навпаки, далека від його думки або взагалі не відповідає реальності.

### **Морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)**

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) встановлює мотиваційно-ціннісну структуру особистості та застосовується для визначення основних життєвих цінностей людини. Методика дозволяє оцінити загальну вираженість кожної з восьми термінальних цінностей:

- 1) розвиток себе - пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик;
- 2) духовне задоволення - керування моральними принципами, переважання духовних потреб над матеріальними;
- 3) креативність - реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність;
- 4) активні соціальні контакти - це встановлення сприятливих взаємин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізацію своєї соціальної ролі;
- 5) Власний престиж - реалізація свого визнання в суспільстві шляхом дотримання певних соціальних вимог;
- 6) високе матеріальне становище - спрямованість на матеріальне благополуччя як основного сенсу існування;
- 7) досягнення - постановка і вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих чинників;

8) збереження своєї індивідуальності – це переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності;

Термінальні або життєві цінності проявляються різноманітно у різних сферах життя. Під життєвою сферою розуміється соціальна область, в якій особа здійснює свою діяльність. Значущість конкретної життєвої сфери може відрізнятися для різних людей. У методиці розглядаються наступні життєві сфери:

1. Сфера професійного життя;
2. Сфера освіти;
3. Сфера сімейного життя;
4. Сфера суспільної активності;
5. Сфера захопленнь/інтересів;
6. Сфера фізичної активності.

Тест складається з 112-ти тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 – не має жодного значення для людини, а 5 – дуже важливо.

Результати за даною методикою обчислюються відповідно до наданого ключа, отримуються первинні результати та розносяться до відповідних різноспрямованих груп.

У роботі були застосовані методи математичної статистики для обробки емпіричних даних, а саме: критерій Шапіро-Уїлка, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона та t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

В дослідженні життєстійкості студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю взяло участь 50 студентів Національного авіаційного університету та Національного Донецького університету імені Василя Стуса 4-6 курсів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» та «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії».

## 1.2. Результати дослідження та їх аналіз

### 1.2.1. Життєстійкість особистості

За допомогою тесту життєстійкості С. Мадді ми дослідили рівень життєстійкості та її компонентів у студентів. Як бачимо з представленої діаграми (Рис.2.3), студенти мають переважно високий рівень життєстійкості (60%), що свідчить про відсутність внутрішньої напруги в стресових ситуаціях і сприймання їх як менш значимі. Студентів з низьким рівнем життєстійкості значно менше (16%); це ж вказує нам на те, що дана група студентів, навпаки погано справляються зі стресовими ситуаціями, виявляючи внутрішній дисбаланс, що відображається в подальшому на діяльності студентів.

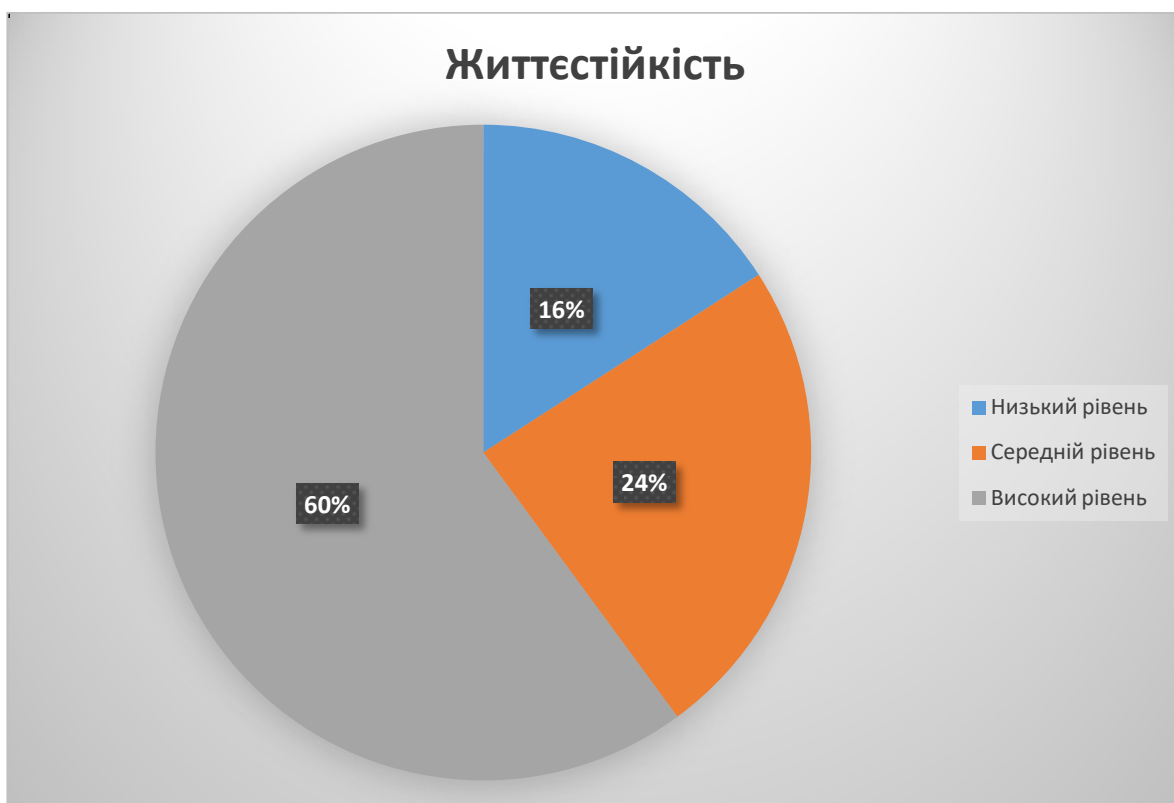


Рис. 2.3. Дані про загальний рівень життєстійкості студентів (за методикою С. Мадді)

Життєстійкість складається з трьох компонентів, а саме: включеність, контроль та прийняття ризику. Тому далі, в Таблиці 2.1, представлені результати, щодо другого блоку методики, а саме результати вивчення компонентів життєстійкості.

Як бачимо за результатами використання методики (Таблиця 2.1), переважна кількість опитаних (47%) мають низький показник включеності. Відсутність цього компоненту життєстійкості породжує в людей відчуття непотрібності; зазвичай такі особи, відчувають, що життя проходить повз них. Тільки 3% студентів мають високі показники за даною шкалою, що говорить про те, те, що вони через залученість у події знаходять для себе щось вартісне і цікаве.

За шкалою життєстійкості «контроль» 80% опитаних мають кількісні дані, що відповідають середньому рівню її прояву. Це свідчить про розвинену у них на достатньому рівні систему переконань в тому, що боротьба впливатиме на результат того, що відбувається. Такі студенти, в залежності від обставин, самі обирають свій шлях життя. У жодного студента не було виявлено високого рівня прояву зазначеного компонента життєстійкості.

За шкалою життєстійкості «прийняття ризику» більшість досліджуваних (46%) також мають середній рівень кількісних даних. А 37% респондентів мають високий рівень прояву, що говорить про те, що особи перетворюють події, які трапляються з ними, на власний досвід. Це дозволяє їм не боятись діяти, незалежно від результату діяльності. Низький рівень життєстійкості за цією шкалою має 17% опитаних, що свідчить про невміння осіб використовувати набутий досвід через ригідність мислення.



Таблиця 2.1

**Дані про рівень життєстійкості студентів за різними шкалами (за методикою С. Мадді)**

Рівень	Шкали життєстійкості		
	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
<b>Низький</b>	47%	20%	17%
<b>Середній</b>	50%	80%	46%
<b>Високий</b>	3%	0	37%

Професійна життєстійкість, як вид життєстійкості, є показником успішності особистості в діяльності. Ця властивість забезпечує особі здатність протистояти негативним обставинам на роботі, уберігає від професійної дезадаптації, розладів здоров'я і сприяє особистісно-професійному зростанню.

В результаті вивчення **професійної життєстійкості за опитувальником О.М. Кокуна**, можна простежити (Рис. 2.4), що студенти мають переважно низькі показники загального рівня професійної життєстійкості (46% низький рівень та 20 – нижче за середній). Це говорить про те, що у студентів ще недостатньо сформовано особистісно-професійні якості, оскільки вони ще не повною мірою включені у професійну діяльність; їм ще важко протистояти негативним обставинам на роботі.

Вище за середній рівень професійної життєстійкості мають 10% студентів. Ця група студентів має таку професійну життєстійкість, яка дозволяє залежно від ситуації боротися з професійним стресом та труднощами. Високий рівень професійної життєстійкості мають лише 7% студентів, які

характеризуються психологічною витримкою особистості, задоволеністю своєю професійною діяльністю, що дозволяє ефективно долати труднощі.



**Рис. 2.4. Дані щодо професійної життєстійкості студентів (за методикою О.М. Кокуна)**

### **1.2.2. Спрямованість особистості**

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення спрямованості особистості за допомогою методики вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса та морфологічного тесту життєвих цінностей (В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушина).

В результаті вивчення загальної спрямованості (за методикою Б.Басса) були отримані дані, що представлені у вигляді середніх значень у Таблиці 2.2.

**Дані щодо загальної спрямованості особистості студентів (за методикою Б. Басса)**

<b>Вид спрямованості</b>	<b>Середні значення</b>
На себе	33,25
На взаємодію	31,75
На справу	34,88

Табличні дані показують, що загальна спрямованість за видами у студентів представлена майже однаковою мірою. Однак, зазначимо, що у них незначно переважає спрямованість на справу (34,88). Такий вид спрямованості характеризується домінуванням мотивів, що породжені діяльністю, необхідністю розв'язання завдань, захопленням процесом діяльності, прагненням до пізнання, набуття нових умінь та навичок. Деяко менше виражена спрямованість на себе (33,25). Такий вид спрямованості пов'язують з переважанням у суб'єкта мотивів власного благополуччя, прагнення до першості та особистого престижу. Наймеш у досліджуваних представлена спрямованість на взаємодію (31,75), що характеризує прагнення людини підтримувати стосунки та спілкування з оточуючими, такі особи орієнтовані на спільну роботу.

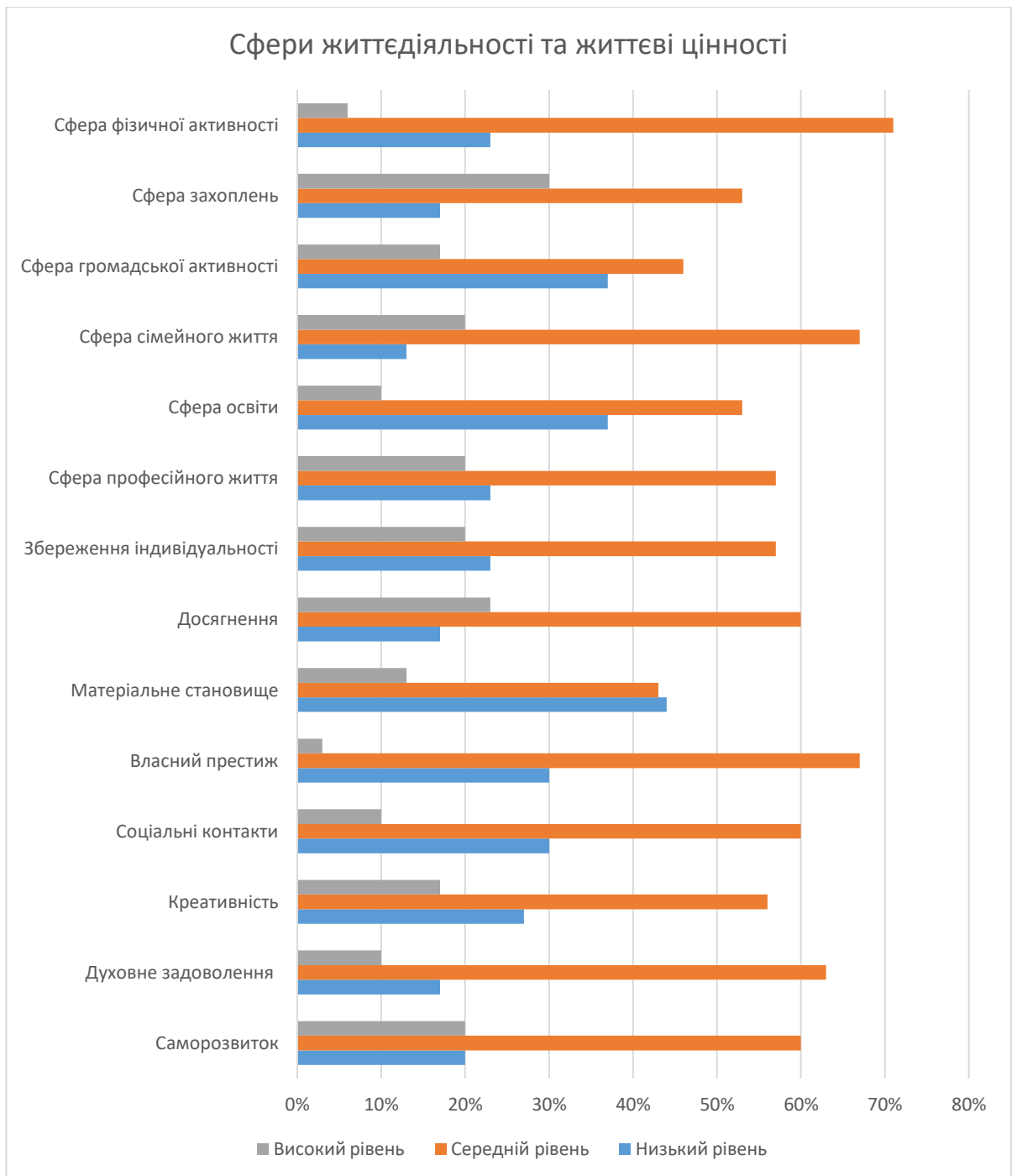
Вивчення **спрямованості особистості за допомогою методики Морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина)** (Рис. 2.2) дозволило виявити життєві цінності особистості та сфери життєдіяльності, в яких вони можуть реалізовуватися.

Відмітимо, що особливе місце в структурі спрямованості особистості відводиться життєвим цінностям - системі матеріальних чи ідеальних предметів, значущих для окремого суб'єкта з позицій задоволення його потреб та відповідності існуючим нормам суспільства. Рис.2.2. показує, що студенти найбільш спрямовані на такі цінності як власний престиж (67 %) – прагнення до визнання, поваги, схвалення інших; духовне задоволення (63%) – прагнення до

отримання морального задоволення у всіх сферах життя; високий матеріальний статус (60%) – прагнення людини до більш високого рівня життя. Найменш значущою для студентів виявилась цінність досягнення (43%), яка характеризує людей байдужих до досягнень, залежних від зовнішніх обставин.

Рисунок 2.2. містить також дані щодо сфер реалізації домінуючих цінностей студентів. Так, за результатами проведеного морфологічного тесту життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина), найбільш вираженими виявились такі життєві сфери, як: сфера фізичної активності (71%), що відображає значимість фізичної активності в житті людини; сфера сімейного життя (67%) – вказує на те, що для даної групи осіб високу значимість має їх сім'я, вважаючи, що головне в житті благополуччя власної родини; сфера професійного життя (57%) – показує наскільки важлива для людини її професійна діяльність.

Найменш привабливою для студентів виявилась сфера соціальної активності (46%), а це свідчить про те, що студентів меншою мірою приваблюють проблеми життя суспільства.



**Рис. 2.2. Дані щодо життєвих цінностей студентів та сфер їх реалізації в спрямованості особистості (за методикою Морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина))**

### 1.2.3. Зв'язок життєстійкості та спрямованості особистості

Наступним кроком дослідження було виявлення зв'язку життєстійкості зі спрямованістю студентів на основі застосування процедури математичної обробки даних.

Щонайперше на цьому етапі було визначено тип розподілу даних. Застосування критерію Шапіро-Уїлка (Додаток) для малих вибірок показав, що отримані дані перевищують встановлене  $\alpha$ -значення, де  $p \geq 0,05$ , що вказує на відповідність нормальному розподілу. Виходячи з цього, було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (Додаток).

Результати кореляційного аналізу даних життєстійкості (за методикою С. Мадді) та спрямованості студентів (за морфологічним тестом життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина) представлено в таблиці 2.3.

Дані кореляції між життєстійкістю (за методикою С. Мадді) та загальною спрямованістю (за методикою вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса) не були представлені у таблиці 2.3, бо кореляційні зв'язки виявились не статистично значимими.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу даних щодо життєстійкості (за методикою С. Мадді) та особистісної спрямованості студентів (за морфологічним тестом життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина))

		Шкали	<i>Життєстійкість</i>	
			Коефіцієнт кореляції	Значущість
<i>Спрямованість</i>	<i>Цінності</i>	Саморозвиток	,553**	$p \geq 0,05$
		Креативність	,455*	$p < 0,01$
		Соціальні контакти	,422*	$p < 0,01$
		Власний престиж	,558**	$p \geq 0,05$
		Досягнення	,483**	$p \geq 0,05$
		Збереження індивідуальності	,668**	$p \geq 0,05$
	<i>Сфери реалізації</i>	Сфера професійного життя	,353*	$p < 0,01$
		Сфера освіти	,581**	$p \geq 0,05$
		Сфера громадської активності	549**	$p \geq 0,05$
		Сфера захоплень	,353*	$p < 0,01$
		Сфера фізичної активності	,593**	$p \geq 0,05$

Застосувавши кореляційний аналіз, було встановлено зв'язок між життєстійкістю та спрямованістю студентів за шкалами, які вказують на домінуючі у них цінності та сфери життєдіяльності, в яких вони реалізуються.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що життєстійкість корелює на виразному рівні зв'язку з такими показниками спрямованості, як життєві цінності саморозвитку, власного престижу, досягнення, збереження індивідуальності, які реалізуються щонайперше у сферах навчання, освіти та сфері фізичної активності.

Зв'язок, але вже низького рівня, виявлено між життєстійкістю та життєвими цінностями креативності, активних соціальних контактів та реалізації цінностей у сфері професійного життя та сфері захоплень.

Отже, кореляційний аналіз отриманих даних показав взаємозв'язок життєстійкості та спрямованості особистості, але не загальної спрямованості (на себе, на справу, на взаємодію). Тобто, життєстійкість студентів не залежить, який загалом напрям активності і чому є у них в пріоритеті. А позначається на життєстійкості студента наявність таких цінностей, як збереження власної індивідуальності, власний престиж і саморозвиток, які, в свою чергу, пов'язані зі сферами фізичної активності, освіти, професійного життя і захоплень. Чим більше виявлені цінності (сенси життя) особистості та сфери їх реалізації наявні у структурі спрямованості особистості, тим вищим є її життєстійкість, і навпаки. Смилова сфера особистості за такого складу складає основу спрямованості особистості, яка проявляється у всіх її складових на свідомому і несвідомому рівні і сприяє посиленню життєстійкості студентської молоді.

Виходячи з результатів дослідження, підведення молоді до вибору таких цінностей і реалізація їх у зазначених сферах сприятиме протистоянню стресу, відновленню себе, свого психічного, фізичного та емоційного стану, особливо в умовах травмуючих подій під час війни.

На основі отриманих даних, можемо охарактеризувати життєстійкого студента на основі його особистісної спрямованості.

Високі показники життєстійкості матимуть студенти, що мають:

1. Життєві цінності:



1) збереження індивідуальності - переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

2) власний престиж - реалізація свого визнання в суспільстві шляхом дотримання певних соціальних вимог;

3) саморозвиток - пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик;

4) досягнення - постановка і вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих чинників;

5) креативність - реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність;

6) активні соціальні контакти - встановлення сприятливих взаємин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізацію своєї соціальної ролі;

## 2. Сфери реалізації:

1) сферу фізичної активності;

2) сферу освіти і навчання;

3) сферу соціальної активності;

4) сферу професійного життя;

5) сферу захоплень.

## Висновки до розділу 2

На основі отриманих даних констатувального етапу дослідження сформульовані наступні висновки.

1. Вивчення життєстійкості студентської молоді під час війни дозволило виявити у більшості високий її рівень, який забезпечує здатність особистості витримувати стресові ситуації, утримувати внутрішню гармонію і знижати їх негативний вплив на успішність діяльності. Водночас 40% досліджуваних показали середній та низький рівень життєстійкості.

Вивчення життєстійкості за окремими її складовими (включеність, контроль, прийняття ризику) показало, що всі вони проявляються переважно на середньому рівні, а найбільшою мірою життєстійкість сформована за параметром контролю. Тобто, студенти мають віру в те, що їх зусилля можуть вплинути на хід подій, на свою діяльність і рішення, уникнути відчуття безпорадності.

Вивчення професійної життєстійкості, як виду життєстійкості особистості, показало, що вона у студентів представлена ще на низькому рівні, що не уможливорює їх здатність протистояти негативним умовам у роботі, запобігати професійній дезадаптації та розладам здоров'я.

2. Емпіричне вивчення загальної спрямованості студентів (на себе, на справу, на взаємодію) показало, що за видами вона у студентів представлена майже однаковою мірою. Однак, зазначимо, що у них незначно переважає спрямованість на справу. Тобто, вони найбільше керуються мотивами діяльності, необхідності розв'язання завдань, захопленням процесом діяльності, прагненням до пізнання, набуття нових умінь та навичок. Найменше ж студенти спрямовані на взаємодію. Тобто, їм найменш притаманно прагнення

підтримувати стосунки та спілкування з оточуючими, такі особи орієнтовані на спільну роботу.

3. Вивчення життєвих цінностей як смислової сфери особистості та центрального утворення в її спрямованості виявило, що домінуючими цінностями у студентів під час війни стали власний престиж, духовне задоволення, високий матеріальний статус. Найменш значущою для студентів виявилась цінність досягнення. Воно також показало, що пріоритетними сферами життєдіяльності для студентами є сфера фізичної активності, сфера сімейного життя та сфера професійного життя.

4. Кореляційний аналіз отриманих даних показав взаємозв'язок життєстійкості та спрямованості особистості, але не загальної спрямованості (на себе, на справу, на взаємодію). Тобто, життєстійкість студентів не залежить, який загалом напрям активності і чому є у них в пріоритеті. А позначається на життєстійкості студента наявність таких цінностей, як збереження власної індивідуальності, власний престиж і саморозвиток, які, в свою чергу, пов'язані зі сферами фізичної активності, освіти, професійного життя і захоплень. Чим більше виявлені цінності (сенси життя) особистості та сфери їх реалізації наявні у структурі спрямованості особистості, тим вищим є її життєстійкість, і навпаки. Смилова сфера особистості за такого складу складає основу спрямованості особистості, яка проявляється у всіх її складових на свідомому і несвідомому рівні і сприяє посиленню життєстійкості студентської молоді.

5. Виходячи з результатів дослідження, спрямованість особистості може розглядатися детермінантою підвищення рівня життєстійкості молоді під час війни. Відповідно, підведення молоді до вибору виявлених цінностей і реалізація їх у відповідних сферах сприятиме становленню здатності протистоянню стресу, відновленню себе, свого психічного, фізичного та емоційного стану, особливо в умовах травмуючих подій під час війни.

Дані, що були отримані в ході емпіричного етапу дослідження, були покладені в основу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.



### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇХ ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

### 3.1. Методика формувального етапу дослідження

Під час формувального етапу було розв'язано завдання розробки та апробації Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.

В основу розробки Програми покладалось розуміння суті життєстійкості, особливостей, складових та можливостей підвищення її рівня, психологічного змісту спрямованості, впливу на неї життєвих цінностей, отриманих на констатувальному етапі дослідження даних про такі цінності та сфери їх реалізації життєстійких студентів, добір відповідних методичних засобів.

В результаті аналізу праць таких вітчизнаних та зарубіжних вчених, як С.О. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С.Л. Кравчук, Т.О. Ларіна, Д.О. Леонт'єв, С. Мадді, Т.М. Титаренко та ін. [39] було з'ясовано, що життєстійкість — явище, що визначається здатністю існувати, пристосовуватися та виживати під впливом різних умов та труднощів. Це важливий аспект розвитку, оскільки він дозволяє адаптуватися до змінного середовища та долати виклики, що стоять на шляху. Життєстійкість відображає силу та витривалість, необхідну для протистояння труднощам і негараздам у різних аспектах життя.

Життєстійкість – це комплексна психологічна категорія, яка охоплює явища формування особистості та основні життєві установки, а також її потенціал для адаптації та стратегії реагування на стресові ситуації та екзистенційну тривогу. Реалізація життєстійкості залежить від механізмів, таких як сприйняття життєвих змін як менш стресових,

стимулювання мотивації для трансформаційного подолання, посилення імунітету, відповідального ставлення до здоров'я та прийняття здорового способу життя, а також активний пошук соціальної підтримки для ефективного подолання викликів [19].

Розвиток життєстійкості зумовлюється впливом різноманітних факторів, які взаємодіють у складному способі. Ось деякі з ключових чинників, що можуть впливати на розвиток цієї важливої якості [10]:

- Досвід невдач і викликів: люди, які стикаються з труднощами та невдачами, можуть розвивати життєстійкість через власний досвід вирішення проблем та подолання викликів.
- Соціальне оточення: сприятливе соціальне оточення, яке надає підтримку та виховує віру в себе, може значно впливати на розвиток життєстійкості. Сім'я, друзі, вчителі та колеги можуть стати факторами позитивного впливу.
- Емоційний інтелект: здатність розуміти та ефективно управляти власними емоціями, а також взаємодіяти з емоціями інших, може підтримати розвиток життєстійкості.
- Самосприйняття: Розуміння власних сильних сторін та слабкостей може допомогти людині свідомо використовувати свої ресурси та пристосовуватися до нових ситуацій.
- Оптимізм та позитивне мислення: позитивний настрій і віра в можливість подолання труднощів є важливими компонентами життєстійкості.
- Навички самоменеджменту: здатність ефективно управляти своїм часом, ставити перед собою реалістичні цілі та планувати свою діяльність сприяє розвитку життєстійкості.
- Гнучкість у мисленні: здатність пристосовуватися до змін, переосмислення своїх стратегій та гнучкість у прийнятті рішень є важливими аспектами життєстійкості.

- Фізичне здоров'я: загальний стан фізичного здоров'я може впливати на енергію та витривалість для подолання труднощів.

- Мета та значущість: якщо людина має яскраво виражену мету або ціль, яка є важливою і значущою для неї, це може сприяти розвитку життєстійкості, оскільки вона має мотивацію подолати будь-які перешкоди на шляху до цілі.

Ці фактори взаємодіють, формуючи рівень життєстійкості кожної особи. Важливо враховувати цей комплексний підхід при розвитку цієї важливої якості.

При розробці та запровадженні Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю було здійснено:

1. Психодіагностичну роботу з метою отримання даних щодо рівня життєстійкості у студентів ЗВО.

2. Просвітницька робота з метою сформувати у досліджуваних уявлення про життєстійкість, її складові, прояви та характер зв'язку зі спрямованістю, а саме життєвими цінностями та сферами їх реалізації.

3. Консультативна діяльність, що дозволила усвідомити учасникам свої проблеми, страхи і переваги та сформувала вміння адекватно оцінювати свої життєві ситуації та виходити з критичних станів.

4. Елементи психологічного тренінгу, що включає в себе практичні методи, спрямовані на розвиток навичок позитивного сприйняття світу, себе; розвиток стресостійкості; вміння будувати та досягати цілі; розвивати навички самозаспокоєння в стресових ситуаціях; розвиток самоактуалізації.

В основу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю було покладено роботу саме з розвитку самопізнання та побудови цілей. Тому, відповідно до цього Програма містила такі 5 блоків:

1. Інформаційний блок – мав на меті знайомство з учасниками, отримання учасниками інформації щодо мети, змісту, ходу занять, ознайомлення учасників з правилами роботи у групі. Основне завдання першого блоку – знайомство та встановлення між учасниками довірливої та комфортної атмосфери. Тому було застосовано вправу «Самопрезентація».

2. Навчально–рефлексивний блок передбачав сформувати в учасників розуміння досліджуваних явищ та дати можливість учасникам пізнати себе за рахунок вправ.

Блок включав в себе наступні вправи: 1) «Генератор ідей» - мета якої переключити учасників від засвоєваної інформації для розслаблення, формувалось вміння відновлювати свої внутрішні «резерви». 2) Вправа «Самопізнання» - спонукання учасників до самопізнання, за допомогою виокремлення своїх сильних сторін та позитивних рис характеру.

3. Ціннісно–смісловий блок був розроблений щоб познайомити учасників з вправами, що допомагають протидіяти стресогенним факторам, розуміти себе, знаходити внутрішній спокій. Це допоможе учасникам розвинути навички життєстійкості.

Відповідно, були застосовані наступні техніки: 1) вправа «Стихія» - створена, щоб допомогти розвинути самосвідомість та навички самоаналізу; 2) вправа «Спокій» - допоможе сформувати вміння шукати внутрішній ресурс спокій; 3) вправа «Заземлення» - має на меті допомогти учасникам впоратись зі стресом, знайти внутрішню опору повернутись в «нормальний» стан, що особливо актуально в умовах війни.

4. Цілебудівний блок допоможе учаснику віднайти свою мету, зрозуміти куди рухатись, навчить будувати і досягати цілей.

В даному блоці були запропоновані такі вправи: 1) «Колесо балансу» - методика планування та налагодження сфер життя людини,



що допоможе оцінити кожен з них для подальшого досягнення гармонії між ними. 2) вправа «Постановка цілей по SMART», що має на меті мотивувати людину до цілепокладання для подальшої впевненості у майбутньому та власні сили.

5. Рефлексивний блок метою якого є закріпити раніше отримані знання про життєстійкість та спрямованість особистості, вправ для розвитку цих явищ, за допомогою надання від учасників зворотного зв'язку (рефлексії). Також було знижено рівень втоми як фізичної так і психологічної, за допомогою вправи «Внутрішній промінь».

Процедура формульовального впливу була проведена за такими етапами:

#### Зустріч 1.

- Знайомство з учасниками: представлення себе, змісту зустрічі мети та завдань, правил проведення зустрічей;
- Проведення діагностики рівня життєстійкості за допомогою тесту життєстійкості С.Мадді;
- Виконання вправи «Самопрезентація» для знайомства та встановлення довірчої атмосфери.

#### Зустріч 2.

- Міні – лекція: «Життєстійкість як основа формування особистісної спрямованості»;
- Вправа «Генератор ідей» для психологічної розрядки;
- Вправа «Самопізнання» та здійснення рефлексії.

#### Зустріч 3.

- Виконання вправ з Ціннісно – смислового блоку. Вправа «Стихія» - рефлексія;
- Вправа «Спокій» - рефлексія;
- Вправа «Заземлення» - рефлексія.

#### Зустріч 4.

- Научіння будувати цілі. Вправа «Колесо балансу» - рефлексія;
- Практичне заняття «Постановка цілей по SMART» - обговорення.

#### Зустріч 5.

Остання зустріч, що мала на меті підбити підсумки всіх занять.

- Проведення діагностики рівня життєстійкості за допомогою тесту життєстійкості С.Мадді;
- Загальна рефлексія;
- Вправа «Внутрішній промінь»;
- Прощання з учасниками Програми.

Формувальний етап дослідження пройшов успішно, завдяки дотриманню організаційних вимог реалізації Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю та готовності учасників процесу до співпраці. До таких вимог можна віднести:

- 1) створення експериментальної групи, що складалась з 10-ти студентів, що мали низькі показники життєстійкості, які навчаються на 5-6 курсах Національного авіаційного університету та Донецького національного університету імені Василя Стуса за спеціальностями «Психологія» і «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»;
- 2) реалізація програми склали 5 зустрічей, тривалістю близько 1 години;
- 3) зустрічі з експериментальною групою були реалізовані завдяки платформі «Zoom» (у зв'язку з умовами військового стану);
- 4) для проведення зустрічей були застосовані презентації.

Для оцінки ефективності впровадження Програми потрібно здійснити аналіз даних за допомогою методів математичної статистики, що висвітлюватиметься в наступному розділі.

### **3.2. Результати дослідження та їх аналіз**

На формувальному етапі дослідження було сформовано групу з десяти студентів, що мають низькі показники за дослідженням життєстійкості.

Для перевірки успішності апробації Програми розвитку життєстійкості на основі формування спрямованості, а саме виявлених у життєстійких осіб цінностей та їх використання у певних сферах життєдіяльності студентів в умовах війни, був використаний тесту життєстійкості С.Мадді, що дозволив отримати зріз даних про загальний рівень життєстійкості студентів та її компонентів (включеність, контроль та прийняття ризику) після завершення формувального впливу.

Отримані дані про життєстійкість (інтегративний показник та парціальні проявами за шкалами) студентів до та після формувального впливу представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Дані життєстійкості студентів до та після формувального впливу

Шкала	Середні значення до і після проведення формувального впливу		Різниця між Б і А (%)	Значення t-критерію
	Вихідні дані (А)	Підсумкові дані (Б)		
Життєстійкість	53,5	56,9	+ 3,4	0,38
Значимість				p>0,05
Включеність	22,8	24,1	+ 3,1	0,55
Значимість				p>0,05
Контроль	20,3	21,1	+ 0,8	0,73
Значимість				p>0,05
Прийняття ризику	10,4	12,1	+ 1,7	0,24
Значимість				p>0,05

Аналіз таблиці свідчить про певну позитивну динаміку даних щодо життєстійкості студентів експериментальної групи за інтегративним її показником та парціальними проявами за шкалами.

Так, дані показують, що в результаті апробації Програми в експериментальній групі життєстійкість студентів зросла на 3,4%. Позитивних змін зазнали й середні значення життєстійкості за окремими шкалами. Найбільшою мірою зросли значення за шкалою включеності (на 3,1%) та прийняття ризику (на 1,7%). За шкалою контролю кількісні дані змінилися не значно, але також мають деяку позитивну динаміку з різницею 0,8%.

Отже, отримані результати формувального етапу дослідження свідчать про ефективність використання розробленої Програми підвищення життєстійкості студентів в умовах війни.

Щоб встановити статистичну значущість різниці результатів між вихідними і підсумковими даними до та після формувального впливу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю, був використаний t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Як бачимо з отриманих результатів, статистична різниця між середніми показниками є статистично не значимими, адже коефіцієнт кореляції є більшим за встановлене  $\alpha$ -значення, де  $p > 0,05$ . Виходячи з цього, можна зробити висновок, що програма виявилась ефективною не повною мірою, тому потребує її удосконалення у напрямі роботи з акцентом на смисловій сфері особистості, з урахуванням необхідності становлення у неї необхідних задля посилення життєстійкості життєвих цінностей.

### Висновки до розділу 3

В основу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю були покладені дані констатувального етапу дослідження про рівень життєстійкості студентів за її складовими, та її зв'язок зі спрямованістю особистості, а саме певними життєвими цінностями студентів; психологічний зміст та засоби формування життєстійкості у студентів та її складових - включеності, контролю та прийняттю ризику.

Програма складалась з 5-ти блоків, що відповідали заданій темі:

- а) інформаційний блок, що мав на меті знайомство з учасниками, отримання учасниками інформації щодо мети, змісту, ходу занять, ознайомлення учасників з правилами роботи у групі і знайомство учасників;
- б) навчально-рефлексивний блок, що передбачав сформуванню в учасників розуміння досліджуваних явищ та дати можливість учасникам пізнати себе за рахунок вправ;
- в) ціннісно-смысловий блок, що був розроблений щоб познайомити учасників з вправами, що допомагають протидіяти стресогенним факторам, розуміти себе, знаходити внутрішній спокій;
- г) цілебудівний блок, що допоможе учаснику віднайти свою мету;
- д) рефлексивний блок, метою якого є закріпити раніше отримані знання про життєстійкість та спрямованість особистості, вправ для розвитку цих явищ, за допомогою надання від учасників зворотного зв'язку (рефлексії).

При запровадженні Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю було проведено психодіагностичну, просвітницьку, консультативну роботу та елементи психологічного тренінгу.

В результаті впровадження Програми було зроблено висновок про певну ефективність, але й недостатність розробленої Програми формувального впливу, оскільки після її використання рівень життєстійкості досліджуваних експериментальної групи підвищився, але статистично значущих змін не зазнав.

## ВИСНОВКИ

1. Життєстійкість — це особистісна якість, яка виявляється у здатності ефективно функціонувати та пристосовуватися до різноманітних стресових ситуацій і труднощів. Люди з високим рівнем життєстійкості мають здатність зберігати емоційний баланс, утримувати позитивний настрій та досягати поставлених цілей навіть у важких умовах. До ключових компонентів життєстійкості відносяться контроль, залучення, виклик; позитивне мислення; емоційна регуляція; стресостійкість. Ці компоненти взаємодіють, утворюючи цілісний образ життєстійкої особистості, яка може ефективно подолати виклики та зберігати позитивний настрій в різних умовах життя.

2. Життєстійкість людини визначається низкою чинників, серед яких щонайперше психологічні детермінанти, які впливають на психічний стан та здатність особистості пристосовуватися до викликів. До психологічних чинників, які детермінують життєстійкість особистості відносять: оптимальну смислову регуляцію, адекватну самооцінку, високорозвинені волюві якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні здібності та вміння. А також інтелектуальні здібності, емоційну регуляцію, життєві цінності, установки та мотиваційну систему.

3. Спрямованість особистості - це система спонукань, що визначає вибірковість відношень та активності людини; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє; сукупність стійких мотивів, які направляють діяльність особистості та не залежать від конкретної наявної ситуації. У широкому розумінні спрямованість розглядається як мотиваційна сфера людини.

Спрямованість формується на основі потреб, які є об'єктивною необхідністю у чомусь, у певних умовах існування та розвитку. Саме потреби визначають всі спонукання до активності, яка поділяються на усвідомлені, або власне мотиви (життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, самооцінка) та неусвідомлені (потяги, бажання та установки). Проте, як на свідомі, так і на несвідомі спонукання впливає змістова сторона

спрямованості, яку визначають ціннісні орієнтації - спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам, особистісним смислам. Саме ціннісні орієнтації особистості проявляються в спрямованості як на свідомому, так і не на свідомому рівнях.

1. Вивчення життєстійкості студентської молоді під час війни дозволило виявити у більшості високий її рівень, який забезпечує здатність особистості витримувати стресові ситуації, утримувати внутрішню гармонію і знижати їх негативний вплив на успішність діяльності. Водночас 40% досліджуваних показали середній та низький рівень життєстійкості.

Вивчення життєстійкості за окремими її складовими (включеність, контроль, прийняття ризику) показало, що всі вони проявляються переважно на середньому рівні, а найбільшою мірою життєстійкість сформована за параметром контролю. Тобто, студенти мають віру в те, що їх зусилля можуть вплинути на хід подій, на свою діяльність і рішення, уникнути відчуття безпорадності.

Вивчення професійної життєстійкості, як виду життєстійкості особистості, показало, що вона у студентів представлена ще на низькому рівні, що не уможливорює їх здатність протистояти негативним умовам у роботі, запобігати професійній дезадаптації та розладам здоров'я.

2. Емпіричне вивчення загальної спрямованості студентів (на себе, на справу, на взаємодію) показало, що за видами вона у студентів представлена майже однаковою мірою. Однак, зазначимо, що у них незначно переважає спрямованість на справу. Тобто, вони найбільше керуються мотивами діяльності, необхідності розв'язання завдань, захопленням процесом діяльності, прагненням до пізнання, набуття нових умінь та навичок. Найменше ж студенти спрямовані на взаємодію. Тобто, їм найменш притаманно прагнення підтримувати стосунки та спілкування з оточуючими, такі особи орієнтовані на спільну роботу.

3. Вивчення життєвих цінностей як смислової сфери особистості та центрального утворення в її спрямованості виявило, що домінуючими



цінностями у студентів під час війни стали власний престиж, духовне задоволення, високий матеріальний статус. Найменш значущою для студентів виявилась цінність досягнення. Воно також показало, що пріоритетними сферами життєдіяльності для студентами є сфера фізичної активності, сфера сімейного життя та сфера професійного життя.

4. Кореляційний аналіз отриманих даних показав взаємозв'язок життєстійкості та спрямованості особистості, але не загальної спрямованості (на себе, на справу, на взаємодію). Тобто, життєстійкість студентів не залежить, який загалом напрям активності і чому є у них в пріоритеті. А позначається на життєстійкості студента наявність таких цінностей, як збереження власної індивідуальності, власний престиж і саморозвиток, які, в свою чергу, пов'язані зі сферами фізичної активності, освіти, професійного життя і захоплень. Чим більше виявлені цінності (сенси життя) особистості та сфери їх реалізації наявні у структурі спрямованості особистості, тим вищим є її життєстійкість, і навпаки. Сміслова сфера особистості за такого складу складає основу спрямованості особистості, яка проявляється у всіх її складових на свідомому і несвідомому рівні і сприяє посиленню життєстійкості студентської молоді.

5. Виходячи з результатів дослідження, спрямованість особистості може розглядатися детермінантою підвищення рівня життєстійкості молоді під час війни. Відповідно, підведення молоді до вибору виявлених цінностей і реалізація їх у відповідних сферах сприятиме становленню здатності протистоянню стресу, відновленню себе, свого психічного, фізичного та емоційного стану, особливо в умовах травмуючих подій під час війни.

Дані, що були отримані в ході емпіричного етапу дослідження, були покладені в основу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю.

В основу Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю були покладені дані констатувального етапу дослідження про рівень життєстійкості студентів за її складовими, та її зв'язок зі спрямованістю особистості, а саме певними життєвими цінностями

студентів; психологічний зміст та засоби формування життєстійкості у студентів та її складових - включеності, контролю та прийняттю ризику.

Програма складалась з 5-ти блоків, що відповідали заданій темі:

- а) інформаційний блок, що мав на меті знайомство з учасниками, отримання учасниками інформації щодо мети, змісту, ходу занять, ознайомлення учасників з правилами роботи у групі і знайомство учасників один з одним;
- б) навчально-рефлексивний блок, що передбачав сформувати в учасників розуміння досліджуваних явищ та дати можливість учасникам пізнати себе за рахунок вправ;
- в) ціннісно-смысловий блок, що був розроблений щоб познайомити учасників з вправами, що допомагають протидіяти стресогенним факторам, розуміти себе, знаходити внутрішній спокій. Це допоможе учасникам розвинути навички життєстійкості;
- г) цілебудівний блок, що допоможе учаснику віднайти свою мету, зрозуміти куди рухатись, навчить будувати і досягати цілей;
- д) рефлексивний блок, метою якого є закріпити раніше отримані знання про життєстійкість та спрямованість особистості, вправ для розвитку цих явищ, за допомогою надання від учасників зворотного зв'язку (рефлексії).

При запровадженні Програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю було проведено психодіагностичну, просвітницьку, консультативну роботу та елементи психологічного тренінгу.

В результаті впровадження Програми було зроблено висновок про певну ефективність, але й недостатність розробленої Програми формувального впливу, оскільки після її використання рівень життєстійкості досліджуваних експериментальної групи підвищився, але статистично значущих змін не зазнав.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева О. В., Пузь І.В., Єрмішев О.В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості її підвищення під час професійного становлення. Вінниця: Габітус. 2021. №22. С. 52–56.
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ –Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
3. Бік К. В. Поняття спрямованості особистості; чинники і передумови її формування в процесі онтогенезу. *Національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди*. Харків, 2012. С. 38-46.
4. Боброва Л. Г. Життестійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць*. За ред. С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 12-16.
5. Борець Ю. В. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. С. 47–54.
6. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершини духовності: монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
7. Вакуленко О. Л., Чанчиков І.К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життестійкість особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. Київ, 2019. № 2. Т. 1. С. 32-36.
8. Войтович М. В. Аналіз професійної життестійкості вихователів дитячих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2022. С. 8–11.
9. Волочков О. О. Ціннісна спрямованість особистості як вираження сенсоутворюючої активності. *Психологічний журнал*. Т. 25, № 2. 2004.

10. 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. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.*
11. Галузяк В. М. Розвиток професійної спрямованості студентів вищих медичних навчальних закладів : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 228 с.
12. Германський І. Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2016. № 12. С. 129-132.*
13. Даценко, О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. №7. С. 17–27.* URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254/>.
14. Завалкевич Л. Е. Розвиток психологічної гнучкості як фактор ефективності діяльності менеджерів. *Практична психологія та соціальна робота. 2004. №1. С. 15- 29.*
15. Ковальчук А. Ю. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. 2019. С. 68–79.
16. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена / *Актуальні проблеми психології. Том V. 2020. №20. С. 68–81.*
17. Корець О. М. Професійна спрямованість навчання сучасних інформаційних технологій майбутніх бакалаврів технологічної освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання. 2018. Т. 67. № 5. С. 94–103. doi: 10.33407/itlt.v67i5.2168.*
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... док. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2009. 513 с.
19. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Суми, 2021. С. 71–73

20. Ларіна Т. О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. К. : Логос, 2007. Т.7, № 12. С. 86.
21. Левченко Я. Е. Характеристика структурних компонентів професійної спрямованості особистості майбутнього вчителя. 2012. №15. С. 34–38.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник, 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця : «Нова Книга», 2004. 704 с.
23. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. 44 (1). С. 143-150.
24. Маннапова К. Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО. *Вісник ХДУ*. Серія «Психологічні науки». Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.
25. Марченко А. Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. Запоріжжя, 2021. С. 266–269.
26. Мельничук І. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2010. Вип. 91. С. 146-150.
27. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. Київ: Кондор. 2009. 576 с.
28. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 11. Переяслав : УГСП, 2022. 290 с.
29. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. No 4(8). С. 76-86
30. Прищак М. Д. Психологія управління в організації : навчальний посібник – [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця, 2016. 150 с.
31. Психологічні детермінанти життєстійкості сучасної молоді. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. Вінниця. 2019. С. 86–90.

32. Решетнік О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 9 (38) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 73 – 90. <https://doi.org/10.32405/2522-9931/>.
33. Руденко О. В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72) №2, 2022, С. 73-78
34. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. 2013. С. 7-13.
35. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 3 (2022). С.123-128. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>
36. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека: лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы. Київ: Миллениум, 2004—521 с.
37. Семиченко В. А., Галус А. М. Психология направленности : учеб.-метод. пособие. Хмельницький: ХГПИ, 2003. 522 с.
38. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
39. Сердюк Л. З., Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор самодетермінації особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць II міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26-27 вер. 2019 р.). Херсон, 2019. С. 291-295.
40. Симанюк Е. Е., Печеркіна А. А., Буковей Т. Д., Борисов Г. І. Технології профілактики кризи втрати професії у педагогів пізнього віку. *Професійна освіта та ринок праці*. 2022. № 2. С.75-90.

41. Солодка А. К., Шиян Т.В., Колашнік Н. В. Соціокультурні фактори-домінанти формування смисложиттєвих орієнтацій особистості у кроскультурній взаємодії. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IV (41). Issue: 86. 2016. С.42-45.
42. Степаненко Л. М. Професійна спрямованість у підготовці майбутніх психологів до взаємодії з маргінальними соціальними групами. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 144. С. 186–198. (Серія «Педагогічні науки»). DOI: <https://doi.org/10.31392/NZnpu-144.2019.22>.
43. Столяренко Л. Д. Потреби і мотиви. *Психологія та педагогіка*. 2015. DOI: [https://stud.com.ua/46936/psihologiya/potrebi\\_motivi](https://stud.com.ua/46936/psihologiya/potrebi_motivi).
44. Титаренко Т. М., Ларина Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
45. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравелла, 2013. С.123-128.
46. Тітова Т. Особливості професійної спрямованості студентів-психологів з різним рівнем саморегуляції. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 106. С. 203–115. (Серія «Педагогічні науки»). doi: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.163997>.
47. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 41-46.
48. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. №8. С. 159–163.
49. Фоменко К. І. Губристична мотивація в характеристиці спрямованості особистості. *Наука і освіта : наук. - практ. журнал*. 2010. №10. С. 378-381.
50. Хоменко Т. В. Дячкова О. М . Роль мети і мотивів в діяльності людини / канд. пед. наук Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, с. 198

51. Хохліна О. П. До проблеми життєвих цінностей людини в умовах війни. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу (Київ, 9 червня, 2022 р.) / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. С.49-52.
52. Хохліна О.П. Зміст складових особистості як концептуальна основа забезпечення становлення професіонала. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. Київ, 2021. С.35-40.
53. Хохліна О. П. Особливості спрямованості особистості як детермінанта успішності соціально значущої активності студентів. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 279-293. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz\\_2018\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2018_2_17)
54. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 20-32.
55. Хохліна О. П. Смысл життя фахівців авіаційної галузі в аспекті безпеки професійної діяльності. *Матеріали XV Міжн. наук.-пр. конф. «Авіа – 2021»* (20-22 кв. 2021, м.Київ). Київ, 2021. С. 16-19
56. Хохліна О. П. Смысл життя як умова самореалізації особистості. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2021. С. 266-275. <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>
57. Хохліна О. П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навч. посібн. Київ: Симоненко О.І., 2021. С.180-184.
58. Хохліна О. П., Горбенко С.Л.. Загальна психологія. Соціальна психологія. Захист бакалаврської роботи: Методичні рекомендації з підготовки до державної атестації. Для підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр» за напрямом 6.030102 «Психологія» галузі знань 0301 «Соціально-політичні науки». К.: НАВС, 2014. с. 34-35.



59. Чернявська Т. П. Механізм мотиваційної спрямованості особистості менеджера у процесі професійного розвитку. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. С. 169–174.
60. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... докт. псих. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2021. 40 с.
61. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.
62. Шилова Н. І. Розвиток цільової спрямованості особистості підлітка у процесі туристичної діяльності : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Миколаїв, 2017. 190 с.
63. Шилова Н. І. Спрямованість особистості як соціально - психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. №5. С. 135–140.
64. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.
65. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: JosseyBass Publishers, 1999. 255 p.
66. Maddi S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. P. 101-115.
67. 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.

